

水産物を使った 学校給食実施献立集



はじめに

学校給食における水産物の利用は、米飯給食の進展とともに増加傾向にあるものの、コスト面や大量調理の面において、学校給食のニーズに適した水産物素材やメニューが十分普及しておらず、使用魚種も限られている状況にあると言われており、栄養特性や食事教育の面などにおいて、専門分野の方々から高い評価を受けながらも、給食分野の方からは、献立を立案しにくいとの指摘も受けています。

こうした状況の中、若年層に好まれるメニューを学校給食に広く取り入れてもらうため、この度、社団法人全国学校栄養士協議会の全面的なご協力を得て、現在、小学校、中学校の給食で実際に行われている“水産物を使用した献立”を全国から集め、学校給食実施献立集としてまとめました。

この学校給食実施献立集は、全国の学校給食の現場から寄せられた、約7,400点にのぼる献立の中から、全国学校栄養士協議会を中心とした専門分野の諸先生方のご協力を得て、実用性、普及性などを重視した上で選択された300点の献立を掲載したものです。

今後、本書とともに、平成7年度の国庫補助事業の一環として作成された「栄養士さんのための魚の栄養事典」と併せ、学校給食に携わる方々に、水産物へのご理解を一層深めていただき、日々の給食に係わる業務の参考としてお役立ていただけたら幸いです。

なお、本書を作成するにあたり、ご指導、ご協力をいただきました文部省、全国学校栄養士協議会並びに学校給食対策協議会委員をはじめとする諸先生方に厚く御礼を申し上げます。

社団法人 大日本水産会

目次

はじめに 3

献立収集及び献立選定の概要 9

水産物を使った代表的な献立8種 13

- ・ さばから揚げ煮おろし(青森) 若菜ごはん・牛乳・ひじきの炒め煮・みそ汁・くだもの 13
- ・ いわしのさんが揚げ(千葉) 菜の花ごはん・牛乳・みそ汁・くだもの 14
- ・ さんまのかば焼き(山梨) 麦ごはん・牛乳・しらすあえ・かきたま汁・いちごのヨーグルトかけ 15
- ・ あさり入り炒り豆腐(奈良) ごはん・牛乳・さくらえびのかき揚げ・ツナごま酢あえ・ミルク 16
- ・ まぐろと大豆の揚げ煮(島根) 麦ごはん・牛乳・しらうおのかきたま汁・ごま酢あえ・くだもの 17
- ・ 尾頭つきあじのから揚げ 甘酢漬け(香川) さつまいもごはん・牛乳・昆布と大豆の煮もの・おひたし・くだもの 18
- ・ いかとだいこんの煮つけ(高知) 麦ごはん・牛乳・じゃことごぼうのかき揚げ・さつま揚げのごま酢あえ 19
- ・ もずく雑炊(沖縄) ミルク・お好み焼き・きびなごのから揚げ・くだもの 20

学校給食実施献立 300 種 21

1. 魚類 22

<海の魚>

・ あかうおのしょうが煮(福島) 22	・ あじのごまフライ(大分) 36
・ あかうおのから揚げ(福岡) 23	・ あなごちらし(愛知) 37
・ あかうおのかぼす煮(大分) 24	・ あなごのちらしずし(大阪) 38
・ あじの山路蒸し(福島) 25	・ あなご井(兵庫) 39
・ あじのピカタ(千葉) 26	・ あなごめし(岡山) 40
・ あじの南蛮漬け(神奈川) 27	・ あなごのれんこん蒸し(岡山) 41
・ あじのマリネ(新潟) 28	・ あなごごはん(福岡) 42
・ あじの西京焼き(山梨) 29	・ あなごちらし(大分) 43
・ 小あじのレモン煮(静岡) 30	・ あまさぎの変わりソースかけ(島根) 44
・ あじフィレ焼き煮(愛知) 31	・ あんこうのスープ(香川) 45
・ あじのみぞれあえ(岡山) 32	・ 海の仲良し串焼き(岩手) 46
・ 尾頭つきあじのから揚げ甘酢漬け(香川) 33	・ いかのチリソース(茨城) 47
・ あじのチーズ風味揚げ(愛媛) 34	・ いかのセサミ揚げ(埼玉) 48
・ あじの長崎天ぷら(長崎) 35	・ いかのしょうが焼き(埼玉) 49
	・ いかのかりんとうがらめ(千葉) 50

・いかめし (石川)	51	・えびと豆腐のうま煮 (埼玉)	93
・いかの土佐あえ (岐阜)	52	・むきえびの温そうめん汁 (長野)	94
・いか焼き (静岡)	53	・えびピラフ (三重)	95
・いかのサラサ揚げ (愛知)	54	・えびのケチャップ煮 (兵庫)	96
・いかの酢みそあえ (愛知)	55	・剣えびのフリッター (福岡)	97
・いか入りメキシカンライス (大阪)	56	・えび天井 (熊本)	98
・いかじゃが (兵庫)	57	・かじきのかりん揚げ (長野)	99
・いか入り揚げお好み焼き (奈良)	58	・かじきのもみじ揚げ (静岡)	100
・いかの黄身焼き (岡山)	59	・かじきのケッチャップがらめ (大阪)	101
・いかのマリネ (山口)	60	・揚げかつお (静岡)	102
・いかの天ぷら (愛媛)	61	・かつおのみそ炒め (愛知)	103
・いか入りお好み揚げ (愛媛)	62	・かつおの揚げ煮 (兵庫)	104
・いかとだいこんの煮つけ (高知)	63	・なまりとほうれんそうの和風グラタン (和歌山)	105
・げそ風味揚げ (長崎)	64	・かつおめし (愛媛)	106
・いかとさといもの煮込み (熊本)	65	・かつお入り若竹煮 (愛媛)	107
・いかとだいこんの煮つけ (大分)	66	・かにずし (福井)	108
・いとよりのから揚げ (京都)	67	・豆腐のかにコーンあんかけ (長野)	109
・いわしのさんが揚げ (千葉)	68	・かにめし (静岡)	110
・いわしの信田煮 (千葉)	69	・かにちらし丼 (愛知)	111
・いわしのいがぐり揚げ (千葉)	70	・かにたま (大分)	112
・いわしのカレーマリネ (茨城)	71	・かれいフライのタルタルソースかけ (秋田)	113
・いわしのかば焼き風 (新潟)	72	・かれいの竜田揚げ (山形)	114
・いわしのつみれ丼 (山梨)	73	・かれいのかめ蒸し (長野)	115
・いわしの酢じょうゆ漬け焼き (長野)	74	・きすとさつまいもの天ぷら (岩手)	116
・いわしピザ (愛知)	75	・きすの天ぷら (千葉)	117
・いわしの梅フライ (三重)	76	・きすのマリネ (静岡)	118
・いわしのしょうが煮 (大阪)	77	・きすのラビゴットソースかけ (三重)	119
・いわし豆腐バーグ (和歌山)	78	・よもぎ入りきすの天ぷら (京都)	120
・揚げいわしのみそがらめ (鳥根)	79	・きびなごの香味揚げ (鹿児島)	121
・いわしのにんにく風味煮 (岡山)	80	・このしろのたたきめし (兵庫)	122
・いわしのパン粉焼き (広島)	81	・さけの変わり揚げ (北海道)	123
・いわしのかば焼き風 (山口)	82	・さけのチャンチャン焼き (北海道)	124
・いわしのピザ風トマトソースかけ (山口)	83	・さけのジャンジャン揚げ (北海道)	125
・いわしの和風ピザ (山口)	84	・さけのホイル焼き (北海道)	126
・いわしのぬかみそ炊き (福岡)	85	・三平汁 (福島)	127
・いわし天ぷら (長崎)	86	・さけのホイル焼き (群馬)	128
・えび入り中華丼 (北海道)	87	・三平汁 (群馬)	129
・えび入り海鮮はるさめ (北海道)	88	・石狩鍋 (埼玉)	130
・手作りえびグラタン (岩手)	89	・さけのみぞれ蒸し (千葉)	131
・えびといかのチリソース (山形)	90	・さけのムニエル (千葉)	132
・さくらえびとちりめんじゃこのかき揚げ (茨城)	91	・さけのチーズ焼き (千葉)	133
・えび入り洋風ツナちらしずし (群馬)	92	・さけのずんだ蒸し (新潟)	134

CONTENTS

・さけのチャンチャン焼き (石川)	135	・さんまコーンフレーク揚げ (北海道)	177
・さけのオイル包み焼き (山梨)	136	・さんまのマリネ (宮城)	178
・さけのチーズ焼き (長野)	137	・さんまの松風焼き (埼玉)	179
・さけのけんちん蒸し (岐阜)	138	・さんまのかば焼き (山梨)	180
・さけそばろ (岐阜)	139	・さんまのごはん (岐阜)	181
・石狩汁 (愛知)	140	・さんまの筒煮 (兵庫)	182
・さけごはん (愛知)	141	・油淋秋魚段 (鹿児島)	183
・さけずし (奈良)	142	・シーフードとポテトのマヨネーズグラタン (新潟)	184
・さけのマヨネーズ焼き (山口)	143	・シーフードスパゲティ (愛知)	185
・さけの菜の花焼き (山口)	144	・シーフードカレー (福岡)	186
・さけごはん (福岡)	145	・シーフードピラフ (宮崎)	187
・さけとじゃがいものチーズ焼き (大分)	146	・シーフードのたこ焼き風 (宮崎)	188
・さばから揚げ煮おろし (青森)	147	・しいらの木の実あえ (静岡)	189
・さばのみそ煮 (宮城)	148	・ししゃものから揚げ (福島)	190
・さばの変わり焼き (栃木)	149	・ししゃもの天ぷら (石川)	191
・さばのゆずみそ焼き (千葉)	150	・ししゃものカレー揚げ (兵庫)	192
・さばの辛味焼き (神奈川)	151	・シルバーのみそだれ焼き (福岡)	193
・さばのおろしづけ (富山)	152	・白身魚の蒸し焼き (東京)	194
・さばのおろし煮 (福井)	153	・白身魚のオイル蒸し (岐阜)	195
・さばのカレームニエル (愛知)	154	・白身魚のみそソース (熊本)	196
・さばのみそ煮 (大阪)	155	・白身魚の田楽 (熊本)	197
・さばの焼きもの (和歌山)	156	・赤松たいのすまし汁 (岩手)	198
・さばの煮ぐい (岡山)	157	・たい入りトマト味のイタリアン鍋 (長野)	199
・さばのゆずみそかけ (徳島)	158	・小だいの天ぷら (愛知)	200
・さばの幽庵焼き (香川)	159	・たこのサラダ (埼玉)	201
・さばのピリ辛焼き (香川)	160	・たこみそ (新潟)	202
・さばのごまみそ焼き (高知)	161	・たこめし (広島)	203
・さばのみそ煮 (福岡)	162	・たちうおの竜田揚げ (兵庫)	204
・さばの竜田揚げ (長崎)	163	・たらの磯揚げ (北海道)	205
・さばのごまみそあんかけ (沖縄)	164	・たらのサイロ鍋 (北海道)	206
・焼きさめのしょうが煮 (宮城)	165	・たらの深山焼き (秋田)	207
・さめの田楽焼き (埼玉)	166	・生たらのマヨネーズグラタン (福島)	208
・さよりの天ぷら (奈良)	167	・たらのオランダ揚げ (埼玉)	209
・さわらの西京焼き (岩手)	168	・海の幸と野菜のみそチーズ焼き (長野)	210
・さわらのみそ漬け焼き (神奈川)	169	・たらのみそグラタン (島根)	211
・さわらの黄金焼き (長野)	170	・たらの甘酢煮 (鹿児島)	212
・さわらのオイネーズ焼き (岐阜)	171	・とびうおの野菜あんかけ (山形)	213
・さわらの西京焼き (静岡)	172	・とびうおの変わり揚げ (石川)	214
・さわらの照り焼き (静岡)	173	・身欠きにしんの甘煮 (新潟)	215
・さわらのやまいも蒸し (三重)	174	・はものかば焼き (岐阜)	216
・さわらの黄身しょうゆ焼き (大阪)	175	・ふぐ鍋 (山口)	217
・さわらのかぶら蒸し (岡山)	176	・ぶりの照り焼き (群馬)	218

・ぶりの照り焼き（鳥取）	219	・ままかりの甘酢漬け（岡山）	241
・ぶり入りみそ汁（岡山）	220	・むつのホイル焼き（山形）	242
・揚げホキのレモン風味（栃木）	221	・むつの香味揚げ（東京）	243
・ホキのラビゴットソース（埼玉）	222	・めばるの西京焼き（青森）	244
・ホキのケチャップみそあえ（福井）	223	・めばるのから揚げ（岡山）	245
・ホキのグラタン（長野）	224	・めひかり南蛮（宮崎）	246
・ホキのオーロラあえ（広島）	225	・メルルーサのフィッシュバーガー（神奈川）	247
・ほっけのピーナッツフライ（北海道）	226		
・まぐろとナッツのみそ炒め（北海道）	227	<淡水の魚>	
・まぐろのインド風煮（埼玉）	228	・あまごの姿煮（岐阜）	248
・まぐろとだいたいこんの船場煮（埼玉）	229	・あゆの甘露煮（岐阜）	249
・まぐろのみそ漬け焼き（千葉）	230	・うぐいのから揚げ（山形）	250
・まぐろのドレッシングあえ（神奈川）	231	・うなぎちらしずし（山梨）	251
・まぐろのアーモンドあえ（新潟）	232	・こいのレモンじょうゆあえ（福島）	252
・まぐろの中華炒め（愛知）	233	・こいのから揚げのあんかけ（滋賀）	253
・まぐろのノルウェー風（大阪）	234	・にじますから揚げ（群馬）	254
・まぐろとひじきの煮もの（兵庫）	235	・にじますのおろしかけ（岐阜）	255
・まぐろと大豆の揚げ煮（島根）	236	・もろこのから揚げねぎソースかけ（滋賀）	256
・まぐろと大豆のみそ炒め（愛媛）	237	・わかさぎの香梅煮（茨城）	257
・ますのマッシュ揚げ（宮城）	238	・わかさぎのマリネ（栃木）	258
・ますのごまみそ焼き（徳島）	239	・わかさぎの野菜ソースかけ（愛知）	259
・ままかりの南蛮漬け（兵庫）	240	・わかさぎのから揚げ（岡山）	260

2. 小魚類（しらす干し・ちりめんじゃこ、いりこ、煮干し等）

・年越しの料理（岐阜）	261	・干魚ずし（徳島）	264
・こうなごのあめ炊き（岐阜）	262	・いりことレーズンの佃煮（鹿児島）	265
・いりこめし（大阪）	263		

3. 貝類

・あさりと豆腐のみそ汁（埼玉）	266	・かきピラフ（広島）	275
・あさり入り炒り豆腐（奈良）	267	・くぼ貝入りもぶり（高知）	276
・あさりのシチュー（和歌山）	268	・パエリヤ（沖縄）	277
・石貝豆（滋賀）	269	・ほたてのアーモンドソースかけ（秋田）	278
・貝柱入りぬた（三重）	270	・ほたて貝柱のピザ（群馬）	279
・かきのオーロラ焼き（新潟）	271	・ほたての磯野天ぷら（富山）	280
・かきごはん（石川）	272	・ほたてフライ（静岡）	281
・かきフライ（長野）	273	・ほたて入り海の幸お好み焼き（鹿児島）	282
・かきごはん（兵庫）	274		

4. 海藻類・他

・生わかめの和風サラダ（長野）	283	・茎わかめのきんぴら（兵庫）	285
・海藻サラダ（大阪）	284	・ひじきのかき揚げ（奈良）	286

CONTENTS

- ・くらげの酢のもの（愛媛） 287
- ・ひじきの炒り煮（長崎） 288
- ・もずくの卵スープ（鹿児島） 289
- ・もずく雑炊（沖縄） 290
- ・もずく入りちきあぎ（沖縄） 291

5. 缶詰類 292

- ・ツナと豆腐のそぼろごはん（北海道） 292
- ・さけそぼろの三色丼（福島） 293
- ・ツナピラフ（栃木） 294
- ・ツナ春巻き（埼玉） 295
- ・シーチキンのチーズ焼き（千葉） 296
- ・フィッシュローフ（神奈川） 297
- ・フィッシュローフ（岐阜） 298
- ・ツナごはん（静岡） 299
- ・ツナそぼろ（大阪） 300
- ・ツナ入りドレッシングサラダ（徳島） 301
- ・ツナとわかめのあえもの（福岡） 302
- ・ツナの小判焼き（佐賀） 303
- ・さざえごはん（長崎） 304
- ・ツナ入りゴーヤーチャンプルー（沖縄） 305

6. 練製品類 306

- ・ほっけすり身の包み煮（北海道） 306
- ・竹輪のチーズ詰め揚げ（北海道） 307
- ・すり身入りお好み揚げ（北海道） 308
- ・さけすり身とはくさいの黄金蒸し（岩手） 309
- ・いわしのつみれ汁（茨城） 310
- ・すり身入りちゃんこ鍋（千葉） 311
- ・魚そうめん汁（富山） 312
- ・きすのすり身汁（三重） 313
- ・さつま揚げと刻み昆布の煮もの（京都） 314
- ・いわしのつみれ汁（鳥取） 315
- ・かまぼこ入り“だぶ”（福岡） 316
- ・はもすり身のチーズ揚げ（佐賀） 317
- ・すり身の天ぶら（熊本） 318
- ・いわしのつみれ汁（鹿児島） 319
- ・さつま揚げ（鹿児島） 320
- ・すり身入り寄せ揚げ豆腐（沖縄） 321

水産中央団体から 322

- 全国蒲鉾水産加工業協同組合連合会 322
- 全漁連中央シーフードセンター 324
- 全国水産加工業協同組合連合会 326
- 社団法人 全国まき網漁業組合 328
- 日本鯉鮪漁業協同組合連合会 330
- 日本鮪缶詰輸出水産業組合 332
- 社団法人 日本冷凍食品協会 334

献立収集及び献立選定の概要

1. 献立の収集方法

- (1) 献立は、全国学校栄養士協議会の組織で収集した。
- (2) 水産物の種分けは、魚類、小魚類、貝類、海藻類、缶詰類、練製品類の6種類とした。
- (3) 日常、給食でよく使用する、または使用して好評であった献立を収集。
- (4) 全国学校栄養士協議会会員1人1献立提出とした。
- (5) 献立表の記載形式は、全国学校栄養士協議会の現行の献立表を使った。
- (6) 栄養価については、小学校(中学年)、中学校の2種類とした。
- (7) 食品名については、食品成分表に準拠した。
- (8) 全国学校栄養士協議会の各県支部長は、支部内の提出された献立を規定にしたがって点検し、全国学校栄養士協議会本部に提出した。

2. 献立の収集状況

- (1) 収集期間は平成8年1月、2月とした。
- (2) 提出された献立点数は、7334点。収集率約82.4%。

3. 提出献立の分類方法

- (1) 都道府県別に分類。
- (2) さらに、都道府県ごとに魚類、小魚類、貝類、海藻類、缶詰類、練製品類の6種類に分類。

4. 献立内容の点検

- (1) 完全給食でない献立は除外。
- (2) 所要栄養量の基準にそっていないものは除外。

5. 選定作業

<第1次>

- (1) 総提出数約7,400点を、都道府県支部の提出数に応じて按分し、2,000点を選定。
- (2) 2,000点の選定方法
 - ①主食、主菜、副菜に数多く水産物を使っている献立。
 - ②アイデアを生かした献立。
 - ③地域の特産物を生かしている献立。以上を考慮した。

<第2次>

- (1) 上記選定の2,000点の中から、平成7年度「水産物を使った学校給食実施献立集」掲載の300点を選定。
- (2) 都道府県支部の提出数に応じて各県選定点数を按分。
- (3) 魚類（海の魚、淡水の魚）、小魚類、貝類、海藻類、缶詰類、練製品類の6種類のバランスを考慮した。

6. 献立集作成作業

- (1) 300点に絞った献立の点検。
- (2) カラーページに掲載する8献立を選定。
- (3) 上記8献立を調理・撮影。

<添付資料>

- (1) 選定前の地域別・水産物別一覧表（7,400点中の有効献立より集計）
- (2) 2,000点選定献立の県別・水産物別一覧表

（社団法人 全国学校栄養士協議会）

資料 1 学校給食実施献立7,400点における地域別・水産物別点数

(%)は有効献立数における割合

魚 種	北海道・東北		関東		中部		近畿		中国		四国		九州・沖縄		全国		順位
	点数	%	点数	%	点数	%	点数	%	点数	%	点数	%	点数	%	点数	%	
1 あかうお	9	1	9	0.6	3	0.2	1	0.1	6	0.9	1	0.2	20	2	49	0.7	
2 あさり	21	3	24	1.7	19	1	10	1.1	7	1	3	0.7	13	1.3	97	1.4	
3 あじ	7	1	22	1.6	56	3	30	3.6	24	3.7	9	2.2	36	3.6	184	2.7	
4 あなご	0	0	4	0.3	5	0.3	8	0.9	8	1.2	2	0.5	2	0.2	29	0.4	
5 いか	51	7	121	8.8	118	6.8	52	5.9	32	5	24	5.8	60	6	458	6.7	
6 いわし	30	4	66	4.8	122	7	62	7	74	12	25	6	83	8.4	462	6.8	
7 うなぎ	0	0	5	0.3	5	0.3	1	0.1	0	0	2	0.5	7	0.7	20	0.3	
8 えび	36	5	68	5	70	4	51	5.8	20	3	35	8.5	30	3	310	4.6	
9 おひょう	0	0	9	0.6	2	0.1	1	0.1	0	0	1	0.2	0	0	13	0.2	
10 かき	10	1	3	0.2	6	0.3	3	0.3	10	1.5	0	0	1	0.1	33	0.5	
11 かつお	16	2	10	0.7	20	1	13	1.7	7	1	15	3.6	19	2	102	1.5	
12 かつい	6	1	6	0.4	13	0.7	9	0.9	9	1.4	2	0.5	10	1	55	0.8	
13 かれい	7	1	12	0.8	12	0.7	8	0.9	4	0.6	2	0.5	3	0.3	48	0.7	
14 きす	1	0.1	2	0.1	3	0.2	4	0.4	2	0.3	1	0.2	0	0	13	0.2	
15 こい	2	0.2	0	0	3	0.2	2	0.2	0	0	0	0	0	0	7	0.1	
16 さけ	166	22	148	11	223	13	63	7	56	8.8	24	5.8	66	6.7	746	11	
17 さば	30	4	78	5.6	113	6.5	63	7	54	8.4	36	8.7	90	9	464	6.8	
18 さくら	9	1	34	2.5	85	5	31	3.5	38	6	25	6	20	2	242	3.6	
19 さんま	46	6	57	4	55	3	32	3.6	15	2.3	9	2.2	21	2	252	3.5	
20 しやも	14	2	29	2	31	1.8	8	0.9	7	1	3	0.7	5	0.5	97	1.4	
21 シーフード	31	4	72	5	57	3.3	16	1.8	13	2.3	5	1.2	23	2.3	219	3.2	
22 白身魚	3	0.4	5	0.4	12	0.7	3	0.3	29	4.5	13	3	24	2.4	89	1.3	
23 たい	1	0.1	0	0	10	0.6	5	0.5	1	0.1	16	3.8	7	0.7	44	0.6	
24 たこ	1	0.1	6	0.4	10	0.6	8	0.9	9	1.4	5	1.2	5	0.5	44	0.6	
25 たら	62	8	51	3.7	64	3.7	19	2	9	1.4	8	2	24	2.4	237	3.5	
26 はまち・ぶり	2	0.2	10	0.7	24	1.4	8	0.9	9	1.4	13	3.1	3	0.3	69	1	
27 ほき	4	0.5	23	1.7	24	1.4	23	2.6	10	1.5	0	0	24	2.4	108	1.6	
28 ほたて	20	2	10	0.7	23	1.3	14	1.6	6	0.9	9	2.2	12	1.2	94	1.4	
29 ほつげ	3	0.4	2	0.1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0.1	
30 まぐろ・かじき	36	5	137	10	149	8.6	55	6	47	7.3	19	4.6	42	4.2	455	7	
31 まず	6	0.8	8	0.6	29	1.6	24	2.7	0	0	5	1.2	0	0	72	1.1	
32 マルメサ	10	1	48	3.5	55	3	53	6	29	4.5	34	8	25	2.5	254	3.7	
33 わかさぎ	6	0.8	18	1.3	29	1.6	17	2	3	0.4	5	1.2	4	0.4	82	1.2	
34 海苔類	12	1	44	3.2	20	1	47	2.7	10	1.1	2	0.3	41	4	176	2.6	
35 小魚類	10	1	35	2.5	34	2	51	3	10	1.1	4	0.6	38	3.8	182	2.7	
36 在産類	14	1.8	61	4.4	48	3	25	1.4	10	1.1	12	1.9	22	2.2	192	2.8	
37 雑穀品類	62	8	125	9	127	7	44	2.5	44	5	38	6	95	9.6	535	8	

その他の魚介類
 シルバー3 しいら 31 キンゾウグワツツ21 たちうお8 にしん8 あゆ7 はも6 かわはぎ6 かつ5 ひらめ5 ままかり5 ふぐ5 たらこ5 いとより5 おまご4 あまさぎ4 グルゴン3
 あくらぎ1 えぞ3 やまめ3 めひかり3 かます3 とびうお3 すずき2 しじみ2 めはる2 さめ2 さより2 かなやま1 あかめ1 はくだん1 おきあみ1 パーナム員1 いわな1
 こち1 ほつき1 うぐい1 石貝1 もるこ1 このしろ1 はたはた1 赤貝1 あんこう1 しず1 <88員1

水産物を使った 代表的な献立8種

さばから揚げ煮おろし

(青森県 単独校・中学校)



献立

若菜ごはん・牛乳・さばから揚げ煮おろし・ひじきの炒め煮・みそ汁・くだもの
(この献立の作り方は147ページです)

〈献立のポイント〉●さばで代表される青み魚特有のくせを、だいこんおろしがやわらげて、食べやすくなっています。

●ひじきはカルシウムや鉄分が多く、海藻の中でも優れた食品ですが、この炒め煮は、こんにやく、しいたけといった健康には欠かさない食品を組み合わせ、食物繊維も十分にとることができます。

いわしのさんが揚げ

(千葉県 単独校・小学校)



献立

菜の花ごはん・牛乳・いわしのさんが揚げ・みそ汁・くだもの

(この献立の作り方は68ページです)

<献立のポイント> ●郷土の特産品を生かした献立です。

●千葉県銚子市は、昔からいわしの名産地ですが、いわしをすり身にして、長ねぎ、しょうがを加え、赤みそで調味する“さんが”は、代表的な郷土料理です。

●また、房州は菜の花でも有名です。春を告げる菜の花の混ぜごはんは、それだけで教室に季節を運んでくれます。

さんまのかば焼き

(山梨県 単独校・中学校)



献立

麦ごはん・牛乳・さんまのかば焼き・しらすあえ・かきたま汁・いちごのヨーグルトかけ

(この献立の作り方は80ページです)

〈献立のポイント〉●さんまのかば焼きは、調理がしやすく、子供たちに人気のある料理です。ごまの香ばしさが食欲をすすめます。

●糸かまぼこが入ったしらすあえは、練製品のたんぱく質に加え、不足しがちなカルシウムも補えるという、栄養的に配慮された一品です。

●実だくさんのかきたま汁で献立にボリュームを出しています。

あさり入り炒り豆腐

(奈良県 共同調理場・小学校)



献立

ごはん・牛乳・あさり入り炒り豆腐・さくらえびのかき揚げ・ツナごま酢あえ・ミルメーク

(この献立の作り方は267ページです)

〈献立のポイント〉●冷凍あさは、現在、全国どこでも使える便利な食品です。海のない県である奈良県のこの学校では、子供の好きな炒り豆腐にしました。

●さくらえび、たまねぎ、ごぼうを使ったかき揚げでカルシウムをとり、料理のレパートリーが広がるツナのごま酢で、たんぱく質を補っています。

まぐろと大豆の揚げ煮

(島根県 共同調理場・小学校)



献立

麦ごはん・牛乳・まぐろと大豆の揚げ煮・しらうおのかきたま汁・ごま酢あえ・くだもの

(この献立の作り方は236ページです)

〈献立のポイント〉●まぐろと大豆という、動物性と植物性たんぱく質の組み合わせに特徴があります。まぐろも大豆も揚げてからタレをからめ、食べやすくしています。

●しらうおのかきたま汁は、矢道湖の七珍と言われる白魚を使った郷土食。なるとやわかめなど水産物もたくさん入った、彩りのきれいな汁ものです。カルシウムの豊富な切り干しだいこんのごま酢あえも、工夫があり、栄養的にもバランスのとれた献立です。

尾頭つきあじのから揚げ甘酢漬け

(香川県 共同調理場・小学校)



献立

さつまいもごはん・牛乳・
尾頭つきあじのから揚げ甘
酢漬け・昆布と大豆の煮も
の・おひたし・くだもの
(この献立の作り方は33ページです)

〈献立のポイント〉●「魚料理というと、どうしても切り身が多くなるので、尾頭つきの魚を、はしを使って食べる体験をしてもらいたいので、定期的に出しています」と、献立を考えた栄養職員は言っています。

●香川県は、いりこやしらす干しの産地。さつまいもごはんの中にも、しらす干しを入れて郷土の特色を出しています。

いかとだいこんの煮つけ

(高知県 共同調理場・小学校)



献立

麦ごはん・牛乳・いかとだ
いこんの煮つけ・じゃこと
ごぼうのかき揚げ・さつま
揚げのごま酢あえ
(この献立の作り方は63ページです)

〈献立のポイント〉●いかとだいこんは、昔から親類と言われるほど相性がよく、給食でもよく使われます。

●この献立の特徴は、じゃことごぼうのかき揚げで、固い食品どうしを組み合わせています。提案者は「かき揚げは、よく噛めば噛むほど味が出ておいしいので、“カミカミメニュー”として、積極的にアピールしたい」と言っています。さつま揚げやかまぼこ等の水産練製品は、副菜として応用範囲の広い食品です。

もずく雑炊

(沖縄県 共同調理場)



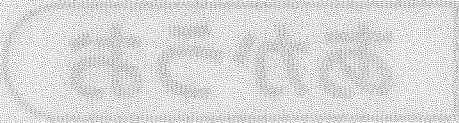
献立

もずく雑炊・ミルク・お好み焼き・きびなごのから揚げ・くだもの

(この献立の作り方は290ページです)

〈献立のポイント〉●ミネラルが豊富なもずくは、沖縄の特産品。初夏になると沖縄近海で大量に水揚げされます。雑炊はしょうゆ味でたくさんの具が入っています。

●子供の好きなお好み焼きは、近年、学校給食に数多く取り入れられています。いかやたこの海産物と野菜がたっぷりのうえ、子供たちがソースや削り節、青のりを使って調理の仕上げに参加できる楽しさが、人気の理由です。



学校給食実施献立 300 種

あかうお

(福島県 共同調理場・小中学校)

ごはん・牛乳・あかうおのしょうが煮・みそ汁・うの花炒め・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<p><u>あかうおのしょうが煮</u></p> <p>○鍋に、せん切りのしょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒を入れ、ひと煮立ちさせてから魚を入れ、20分くらい煮る。</p> <p><u>うの花炒め</u></p> <p>○鍋に油を入れ熱し、もどした干しいたけ、にんじん、長ねぎ、さつま揚げ、糸こんにゃくを炒め、火が通ったら味つけをする。そこにおからを入れ、からめるていどに炒める。</p>
牛乳	牛乳	206	
あかうおのしょうが煮	あかうお しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 清酒	50 0.5 3 1 1 1	
みそ汁	じゃがいも 乾燥わかめ 豆腐(木綿) みそ だしの素	40 0.5 30 12 0.1	
うの花炒め	おから 干しいたけ(スライス) にんじん(せん切り) 長ねぎ(小口切り) さつま揚げ(短冊) 糸こんにゃく 植物油 砂糖 しょうゆ みりん 清酒	20 1 3 10 10 10 2 2 3 1 1	
くだもの	はっさく(¼コ)	50	
<p>栄 養 価</p>			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●最近、洋食化が進み、日本食があまり食卓に並ばないようになりました。煮魚は昔から日本人に食べられてきた料理です。 ●和食の良さ、おいしさを楽しんで下さい。
エネルギー	643 kcal	ビタミンA	393 IU
たんぱく質	28.1 g	ビタミンB ₁	0.65 mg
脂質	16.0 g	ビタミンB ₂	0.58 mg
繊維	5.3 g	ビタミンC	30 mg
カルシウム	321 mg	食塩相当量	2.9 g
鉄	3.1 mg		

あかうお

(福岡県 単独校・小学校)

ひじきごはん・牛乳・あかうおのから揚げ・豆腐汁・果汁

献立名	材料名	分量 g	作り方
ひじきごはん	精白米 芽ひじき 油揚げ 鶏肉 にんじん グリーンピース 砂糖 しょうゆ(こいくち・うすくち) 削り節 食塩 みりん 料理酒 植物油(サラダ油)	65 1.5~2 3 15 5 5 1.5 3 1 0.03 0.4 0.3 0.2	<p>ひじきごはん</p> <p>①ごはんと削り節のだし汁で炊く。 (米・塩・しょうゆ・酒・水・削り節)</p> <p>②他の具はサラダ油で炒めて、味つけする。</p> <p>③ごはんが出来上がったたら炒めた具を混ぜ合わせる。</p> <p>④最後にグリーンピースを混ぜる。</p>
牛乳	牛乳	206	<p>①あかうおに塩、こしょうをする。</p> <p>②うすくちしょうゆと酒で下味をつける。</p> <p>③小麦粉とでん粉を混ぜ合わせ魚につける。</p> <p>④170℃の温度でからりと揚げる。</p>
あかうおのから揚げ	あかうお 食塩 洋こしょう 小麦粉 でん粉 植物油 料理酒 しょうゆ(うすくち)	70 0.4 0.09 2 2 7 0.5 0.2	
豆腐汁	かまぼこ 豆腐 ねぎ にんじん わかめ いりこ だし昆布 水 食塩 しょうゆ 料理酒 しょうゆ(うすくち)	5 30 5 10 1 3 2枚 170 1 2~3 1 1	
果汁	果汁	125	
<p>① 栄 ② 養 ③ 価</p>			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●学校により多少嗜好が[※]変わるが、子供たちも大変喜んで、残食も少ない。</p>
エネルギー	656 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	32.3 g	ビタミンB ₁	0.82 mg
脂質	19.2 g	ビタミンB ₂	0.57 mg
繊維	2.5 g	ビタミンC	30 mg
カルシウム	317 mg	食塩相当量	3.0 g
鉄	3.2 mg		

あかうお

(大分県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・あかうおのかぼす煮・ひじきの炒め煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 (強化入り)	85.3	<p><u>あかうおのかぼす煮</u></p> <p>①あかうおに塩、こしょう、酒で下味をつけておく。</p> <p>②でん粉と小麦粉を混ぜたものをつけ油で揚げる。</p> <p>③かぼすを絞り、砂糖、しょうゆを煮たてた中にその果汁を入れて、タレをつくり、②の魚をつけてパセリをふる。</p> <p><u>ひじきの炒め煮</u></p> <p>①ひじきは水で戻しておく。</p> <p>②油を熱し、鶏肉を炒め、他の材料を入れ、煮含め(ひじきがやわらかくなるまで)調味料を入れさらに煮る。</p>
牛乳	牛乳	206	
あかうおのかぼす煮	あかうお 食塩 こしょう 清酒 でん粉 小麦粉 植物油 かぼす 砂糖 (三温) しょうゆ パセリ	60 0.3 0.03 1 4 2 6 8 3 4 1.5	
ひじきの炒め煮	ひじき (干) 鶏肉 にんじん こんにゃく さつま揚げ 油揚げ グリーンピース (冷) 植物油 (サラダ油) 砂糖 (三温) しょうゆ	6 10 12 10 10 3 4 1 2 5	
くだもの	いちご	30	
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <p>エネルギー 669 kcal ビタミンA 844 IU たんぱく質 28.2 g ビタミンB₁ 0.56 mg 脂 質 20.0 g ビタミンB₂ 0.53 mg 繊 維 4.1 g ビタミンC 33 mg カルシウム 382 mg 食塩相当量 2.2 g 鉄 5.1 mg</p>			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●地元でとれるかぼすを利用した魚料理で、さっぱりした酸味が好評です。 ●家庭であまり作らなくなったひじきの炒め煮を、学校では1カ月に1回位は登場させるようにしています。

あじ

(福島県 単独校・小学校)

桃太郎ごはん・牛乳・あじの山路蒸し・肉じゃが煮・浅漬け・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
桃太郎ごはん	胚芽精米 胚芽麦 きび	70 3.5 3	<u>桃太郎ごはん</u> ○米に麦ときびを加えて炊く。
牛乳	牛乳	206	<u>あじの山路蒸し</u>
あじの山路蒸し	あじ 食塩 清酒 にんじん しめじ くり ぎんなん みつば だし昆布 削り節 みりん しょうゆ カップ	50 0.2 6 10 10 15 5 2 1 1 2.5 2.5	①あじに塩と酒をふり、下味をつけておきカップに入れる。 ②にんじんは型で抜く。 ③昆布と削り節でだしをとっておく。 ④あじの上になんじん、しめじ、くり、ぎんなん、みつばをのせ、だし汁(だしと調味料)をかけて蒸す。
肉じゃが煮	豚肉(もも脂身なし) じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 植物油 みりん しょうゆ 削り節 食塩 さやいんげん	30 50 30 15 15 2 1.5 4 1.5 0.15 7	<u>肉じゃが煮</u> ①削り節でだし汁をとっておく。 ②さやいんげんは、色よくゆでておく。糸こんにゃくはゆがいておく。じゃがいも、たまねぎ、にんじんは、大きめに切っておく。 ③油でじゃがいもを十分に炒め、次ににんじんを炒め、1/2の調味料とだし汁少々を加え煮る。じゃがいもがまだかたいうちに、肉を加え色が変わったらたまねぎ、糸こんにゃく、残りの調味料とだし汁を加え煮上げ、火を止めて、さやいんげんを散らす。
浅漬け	キャベツ だいこん 青菜 食塩	15 5 5 0.3	<u>浅漬け</u> ○青菜は、さっとゆでて刻み、だいこん、キャベツといっしょに漬ける。
くだもの	みかん (1/2コ)	40	
⑨ 栄 養 価			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●あじの山路蒸しは、昆布だしと削り節のだしがきいた、大変おいしい蒸し物です。 ●カップに、下味をつけたあじを入れ、秋の山を思わせるしめじ、くり、ぎんなん、そして紅葉に見立てた型抜きにんじんをのせて、だし汁とともに蒸します。
エネルギー	664 kcal	ビタミンA	1,426 IU
たんぱく質	32.8 g	ビタミンB ₁	0.93 mg
脂質	15.1 g	ビタミンB ₂	0.69 mg
繊維	4.3 g	ビタミンC	46 mg
カルシウム	322 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	3.1 mg		

あじ

(千葉県 単独校・小学校)

給食ロールパン・牛乳・あじのピカタ・せんキャベツ・粉ふきいも・カレースープ・小魚・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																									
給食ロールパン	給食ロールパン	40	あじのピカタ ①あじのフィーレに、塩、こしょうして下味をつけ、小麦粉をかるくふるっておく。 ②とき卵をつくり、①の余分な小麦粉を払いおとして、卵液を通してオーブンの天板に広げる。180℃で15～20分ほど焼き、焼き上がったならレモン汁をかけて仕上げる。 カレースープ ①カレー粉は弱火でから炒りしておく。 ②豚肉（もも・せん切り）は軽く塩、こしょう、カレー粉で下味をつけ、沸騰したガラスープの中にたまねぎ（せん切り）の一部と一緒に入れて火を通す。 ③残りのたまねぎとにんじんも入れて、アクをこまめにとる。 ④マカロニは塩ゆでしておく。パセリはみじん切りし、水にさらす。うずら卵も缶から出し、缶臭さをとるように熱湯を通して置く。 ⑤③の釜の野菜が八分通り煮えたら、うずら卵、マカロニを入れて調味し、最後にしょうゆで味をひきしめ、火を止めてパセリを入れ仕上げる。																									
牛乳	牛乳	206																										
あじのピカタ	あじ(切り身) 50 食塩 0.4 こしょう 0.02 小麦粉(薄力) 3 鶏卵 8 水 2 植物油(サラダ油) 1.5 レモン汁																											
せんキャベツ	キャベツ	25																										
粉ふきいも	じゃがいも 70 食塩 0.2 こしょう 0.01 粉チーズ 2																											
カレースープ	豚肉(もも・せん切り) 5 にんじん 5 たまねぎ 20 うずら卵 10 マカロニ 15 パセリ 1 鳥ガラ 20 水 120 食塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2 カレー粉 0.2																											
小魚	かえり煮干し	1.5																										
くだもの	甘夏みかん	50																										
<div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>647 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>865 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.2 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.49 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.8 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.67 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>41 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>361 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.8 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				エネルギー	647 kcal	ビタミンA	865 IU	たんぱく質	31.2 g	ビタミンB ₁	0.49 mg	脂質	21.8 g	ビタミンB ₂	0.67 mg	繊維	3.4 g	ビタミンC	41 mg	カルシウム	361 mg	食塩相当量	2.8 g	鉄	3.1 mg			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●豚肉のピカタが、子供たちにとっても人気がありましたので、魚料理に応用してみました。 ●あじはフィーレを使用しましたので骨の心配はなく、魚自身のくせもなく喜ばれました。 ●付け合わせが粉ふきいもなので、スープにカレー味を取り入れて、魚といっしょに食べやすくしました。
エネルギー	647 kcal	ビタミンA		865 IU																								
たんぱく質	31.2 g	ビタミンB ₁	0.49 mg																									
脂質	21.8 g	ビタミンB ₂	0.67 mg																									
繊維	3.4 g	ビタミンC	41 mg																									
カルシウム	361 mg	食塩相当量	2.8 g																									
鉄	3.1 mg																											

あじ

(神奈川県 単独校・小学校)

ごはん・のり・牛乳・あじの南蛮漬け・中華風コーンスープ・ピーナッツあえ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 精麦	65 5	あじの南蛮漬け ①あじは、小麦粉とでん粉を合わせたものをつけ、油で揚げる。 ②たまねぎ、りんご、酢、砂糖、しょうゆ、塩少々をミキサーにかけてタレを作る。 ③揚げた魚に②のタレをかける。
のり	のり	2	
牛乳	牛乳	206	
あじの南蛮漬け	あじ 小麦粉 でん粉 植物油 たまねぎ りんご 酢 砂糖 しょうゆ 食塩	50 3 3 5 5 5 2 0.3 2	中華風コーンスープ ①鶏ガラでスープをとる。 ②干ししいたけは戻してせん切りにする。 ③ベーコンは短冊切り、たまねぎはスライス、にんじんはせん切り、長ねぎは小口切りにする。 ④青菜は2～3cmに切りゆでておく。 ⑤釜にガラスープと干ししいたけの戻し汁を入れ、ベーコン、しいたけを入れる。 ⑥次にたまねぎ、にんじんを入れ、野菜に火が通ったらクリームコーンを入れ、塩で味つけし、最後にしょうゆで味をととのえる。 ⑦水溶きでん粉を入れ、とろみがついたらとき卵を流し入れ、長ねぎ、青菜を散らす。
中華風コーンスープ	ベーコン 鶏卵 たまねぎ にんじん 長ねぎ クリームコーン 干ししいたけ 青菜 鶏ガラ しょうゆ でん粉 食塩	5 20 20 10 10 20 1 10 2 2	
ピーナッツあえ	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ 砂糖 ピーナッツ粉 しょうゆ	20 5 20 20 2 5 3	ピーナッツあえ ①野菜はそれぞれゆでて水をきっておく。 ②ピーナッツ粉、砂糖、しょうゆを合わせてタレを作る。 ③①と②をあえる。
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●子供の苦手な青い魚ですが、りんごの入った甘酸っぱいタレで、抵抗なく食べているようです。 ●中華風コーンスープは、スープの中では一番人気があります。 ●また、残りの多いおひたし類も、ピーナッツ風味で食べやすくなっています。
エネルギー	671 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	29.2 g	ビタミンB ₁	0.37 mg
脂 質	23.1 g	ビタミンB ₂	0.72 mg
繊 維	5.5 g	ビタミンC	49 mg
カルシウム	358 mg	食塩相当量	2.1 g
鉄	3.4 mg		

あじ

(新潟県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・あじのマリネ・レタス・ひじきの炒め煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ごはん	精白米	80	あじのマリネ ①あじは塩、こしょうし、水気をきっておく。でん粉、小麦粉をつけて、から揚げにする。 ②きゅうりはサイコロ、または、半分に切って斜め切りにして、塩をふっておく。 ③たまねぎは、みじん切りにし、塩をふってからよくもみ、水にさらして辛みをとっておく。 ④トマトはサイコロか、太めの短冊切りにする。 ⑤ドレッシングを作り、きゅうり、たまねぎ、トマトをまぶす。 ⑥揚げた魚の上に⑤をたっぷりかける。																								
牛乳	牛乳	206																									
あじのマリネ	{ あじ(1切) 40 食塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 4 小麦粉 0.5 植物油(揚げ油) 4 酢 2 白ワイン 1 植物油(サラダ油) 1 砂糖 0.5 食塩 0.1 こしょう 0.01 きゅうり 20 食塩 0.1 たまねぎ 5 食塩 0.1 トマト 30																										
レタス	レタス	15		①だいたいは前日から水に浸しておき、当日朝、ゆでておく。 ②ひじきは水で洗い戻す。 ③たけのこは短冊切り、にんじんも短冊切り、突きこんにやくはゆでておく。 ④豚肉は、酒としょうゆをふりかけておく。 ⑤サラダ油を熱し、にんじん、他の具を炒め、調味料を入れ、よく炒める。最後にグリーンピースを散らす。																							
ひじきの炒め煮	{ だいたい 7 たけのこ(缶) 20 ひじき 3 にんじん 15 厚揚げ 15 突きこんにやく 40 グリンピース(冷) 3 豚肉(もも細切り) 10 清酒 0.7 しょうゆ 0.7 植物油(サラダ油) 1 砂糖 2 しょうゆ 5 みりん 2																										
くだもの	なし	40(1/4ヶ)																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>658 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>953(810) IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.2 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.73(0.54) mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.6 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.52(0.47) mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>12(11) mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>370 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	658 kcal	ビタミンA	953(810) IU	たんぱく質	27.2 g	ビタミンB ₁	0.73(0.54) mg	脂質	15.6 g	ビタミンB ₂	0.52(0.47) mg	繊維	6.3 g	ビタミンC	12(11) mg	カルシウム	370 mg	食塩相当量	2.2 g	鉄	4.5 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ひじきの炒め煮とあじのマリネは、海の幸をたっぷり盛り込んだ献立です。 ●食物繊維も十分とれるので、体の調子を良くするために、とても良い内容です。 ●子供たちに献立教材としておすすめできる一品です。
エネルギー	658 kcal	ビタミンA	953(810) IU																								
たんぱく質	27.2 g	ビタミンB ₁	0.73(0.54) mg																								
脂質	15.6 g	ビタミンB ₂	0.52(0.47) mg																								
繊維	6.3 g	ビタミンC	12(11) mg																								
カルシウム	370 mg	食塩相当量	2.2 g																								
鉄	4.5 mg																										

あじ

(山梨県 単独校・小学校)

さつまいもごはん・牛乳・あじの西京焼き・ふぶき汁・漬けもの・小魚・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
さつまいもごはん	精白米 精麦 ポリライス さつまいも 食塩 清酒	70 5 0.2 30 1 1	<u>さつまいもごはん</u> ①米は洗ってザルにあげておく。 ②さつまいもは1cm角切りにし、水洗いしておく。 ③①②に塩、清酒、水を入れ炊く。
牛乳	牛乳	206	<u>あじの西京焼き</u> ○Aの調味料にごま油を混ぜ合わせたものにあじを漬けておき、焼く。
あじの西京焼き	あじ ① にんにく しょうが みそ(赤色辛みそ) 砂糖(三温) トマトケチャップ ごま油 植物油	50 0.25 1 2 1.5 3 1 1	<u>ふぶき汁</u> ①はんぺんは小角切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、わかめは戻しておく。 ②ほうれんそうは、ゆでて2cm位に切っておく。 ③煮干しでだしをとり、にんじん、はんぺんを入れる。 ④にんじんがやわらかくなったら、豆腐を細かく砕き③に加え、沸騰したら、わかめ、みそ、ねぎを入れ火を止める。 ⑤青味にほうれんそうを入れる。
ふぶき汁	はんぺん 豆腐 わかめ ねぎ(根深ねぎ) みそ(赤色辛みそ) 煮干し ほうれんそう にんじん 水	5 40 1 13 7 3 10 10 120	<u>漬けもの</u> ①だいこん葉は塩もみして、細かく刻む。 ②だいこんは、せん切りにする。 ③①②を混ぜ合わせ、塩昆布で漬けておく。
漬けもの	だいこん だいこん葉 塩昆布 食塩	40 5 0.5 0.5	
小魚	小魚	1.5	
くだもの	かき	60	
(栄) (養) (価)			~~~~~ 献立について ~~~~~
エネルギー	637 kcal	ビタミンA	942 IU
たんぱく質	28.1 g	ビタミンB ₁	0.57 mg
脂質	14.6 g	ビタミンB ₂	0.55 mg
繊維	4.5 g	ビタミンC	68 mg
カルシウム	418 mg	食塩相当量	2.1 g
鉄	3.8 mg		
			●秋に実施した献立です。 ●あじの西京焼きは、風味が豊かでみそ味とごま油が食欲をそそります。

あじ

(静岡県 単独校・小学校)

五目ごはん・牛乳・小あじのレモン煮・おひたし・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
五目ごはん	精白米 水 鶏肉 (もも皮つき) にんじん ごぼう 干ししいたけ 油揚げ こんにゃく さやいんげん まこんぶ (二分切り) 砂糖 (上白) しょうゆ 清酒 植物油 ごま (いり)	80 96 15 10 5 1 5 10 3 0.3 1.5 5 2 1 1	<p><u>五目ごはん</u></p> <p>①鶏肉はこまかく切り、にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、干ししいたけ、こんにゃくはせん切り、油揚げは油抜きをしてからせん切りにする。</p> <p>②さやいんげんはゆでて、せん切りにする。</p> <p>③油で①の材料を炒め、調味料で少し煮、味をつけ、二分切り昆布を入れ、さらに水を加え、沸騰してきたら米を入れ炊く。最後にさやいんげんとごまをふり、仕上げる。</p>																								
牛乳	牛乳	206	①小あじにでん粉をつけて揚げる。																								
小あじのレモン煮	小あじ でん粉 植物油 砂糖 (上白) しょうゆ レモン	40 3 3 4 4 4	②砂糖としょうゆをさっと火にかけ、①にかけ、レモンを添える。																								
おひたし	キャベツ ほうれんそう しらす干し しょうゆ 食塩	30 30 1 3 0.1	<p><u>おひたし</u></p> <p>①キャベツは1 cm幅のせん切りにし、ゆでておく。</p> <p>②ほうれんそうはゆでて、2 cm位の長さに切る。</p> <p>③①と②としらす干しを合わせ、しょうゆを入れ味をととのえる。</p>																								
くだもの	パインアップル	40																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>640 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>995 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.6 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.48 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.0 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.51 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>24 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>340 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	640 kcal	ビタミンA	995 IU	たんぱく質	25.6 g	ビタミンB ₁	0.48 mg	脂質	19.0 g	ビタミンB ₂	0.51 mg	繊維	4.3 g	ビタミンC	24 mg	カルシウム	340 mg	食塩相当量	2.3 g	鉄	3.1 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●五目ごはん、魚、おひたしと純日本風の献立の組み合わせです。 ●特におひたしは、ゆでることで野菜も多量に摂れるので、食物繊維が摂りやすいことや、脂肪が少ないことなど、すばらしい料理といえます。
エネルギー	640 kcal	ビタミンA	995 IU																								
たんぱく質	25.6 g	ビタミンB ₁	0.48 mg																								
脂質	19.0 g	ビタミンB ₂	0.51 mg																								
繊維	4.3 g	ビタミンC	24 mg																								
カルシウム	340 mg	食塩相当量	2.3 g																								
鉄	3.1 mg																										

あじ

(愛知県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・あじフィレ焼き煮・実たくさん汁・北海あえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	あじフィレ焼き煮 ①あじのフィレは1人2枚用意する。 ②あじはさっと焼く。 ③しょうがは、みじん切りにする。 ④しょうがと調味料と水を煮立て、②のあじを入れ煮る。
牛乳	牛乳	206	
あじフィレ焼き煮	あじ しょうが しょうゆ(こいくち) 砂糖(上白) 清酒 水 トマト	50 1 4 3 1 6 20	実たくさん汁 ①にんじん、かまぼこは、いちよう切りにする。 ②ごぼうはささがき、さといもは厚く切る。 ③えのきたけは2つに切り、生しいたけは薄く切り、ねぎは小口切りにする。 ④削り節でだしをとり、ごぼう、にんじんを入れて煮、さといも、かまぼこを入れ調味し、えのきたけ、生しいたけ、ねぎを入れ、サラダ油を入れる。
実たくさん汁	ねぎ にんじん 蒸しかまぼこ 生しいたけ ごぼう えのきたけ さといも しょうゆ(こいくち) 削り節 植物油(サラダ油)	7 5 10 5 7 3 20 7 3 1	
北海あえ	きゅうり 鶏肉(ささ身オイル漬け) 糸こんぶ かに(水煮) 酢 砂糖(上白) しょうゆ(こいくち) いりごま(すり) 植物油	40 7 1.5 5 1 1 3 0.5 2	北海あえ ①きゅうりはせん切りにする。 ②鶏ささ身オイル漬けは、細かくほぐす。 ③糸こんぶは湯をかける。 ④かにの水煮は水気をきり、ほぐしておく。 ⑤①②③④を調味料であえる。
くだもの	キウイフルーツ	35	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ <あじフィレ焼き煮> ●あじの生臭いところが児童には嫌われるが、焼くことにより臭いが消え、煮くずれを防ぐ。 <北海あえ> ●酢のものは好まれないが、しょうゆ味で鶏ささ身を入れると好まれる。
エネルギー	637 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	26.7 g	ビタミンB ₁	0.58 mg
脂 質	15.4 g	ビタミンB ₂	0.54 mg
繊 維	3.5 g	ビタミンC	41 mg
カルシウム	364 mg	食塩相当量	2.7 g
鉄	2.5 mg		

あじ

(岡山県 単独校・小学校)

黒豆ずし・牛乳・あじのみぞれあえ・わかめのすまし汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
黒豆ずし	精白米 強化米 黒豆 酢 砂糖 食塩 しらす干し 鶏卵 植物油 さやいんげん 食塩 紅しょうが	80 0.24 20 7 5 少々 5 15 適宜 15 少々 1	<p><u>黒豆ずし</u></p> <p>①黒豆は、こんがり炒しておく。 ②米は炊く30分位前に洗い、①の黒豆を入れて炊く。 ③しらす干しは熱湯をかける。さやいんげんは色よくゆで、小口切りにし、絞しておく。 ④卵は、薄く焼き錦糸卵にする。 ⑤酢、砂糖、塩をさっと煮て冷まし、炊き上がったごはん混ぜる。 ⑥器に⑤を入れ、③、④をきれいにおき、その上にせん切りにした紅しょうがをのせる。</p>
牛乳	牛乳	206	
あじのみぞれあえ	あじ でん粉 植物油(揚げ油) にんじん きゅうり だいこん 酢 砂糖 食塩	50 4 4 10 10 40 7 3 少々	<p><u>あじのみぞれあえ</u></p> <p>①あじは、一口大に切り、でん粉をまぶし、からりと揚げる。 ②にんじん、きゅうりは、せん切りにする。 ③だいこんは、おろして、水気をきっておく。 ④酢、砂糖、塩を混ぜ合わせ①、②、③をあえる。</p>
わかめのすまし汁	わかめ 麩 ねぎ 油揚げ 煮干し しょうゆ	7 2 6 3 5 8	
くだもの	みかん	70	
<p>② 栄 養 価</p>			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●黒豆ずしは、炊き上がった時には、色がきれいではないが、酢できれいな色になる。</p>
エネルギー	671 kcal	ビタミンA	901(766) IU
たんぱく質	35.4 g	ビタミンB ₁	0.82(0.68) mg
脂質	21.9 g	ビタミンB ₂	0.65(0.57) mg
繊維	6.8 g	ビタミンC	37(31) mg
カルシウム	399 mg	食塩相当量	△ g
鉄	4.7 mg	注：△は算出できず	

あじ

(香川県 共同調理場・小学校)

さつまいもごはん・牛乳・尾頭つきあじのから揚げ甘酢漬け・昆布と大豆の煮もの・おひたし・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
さつまいもごはん	精白米 強化米 さつまいも しらす干し 食塩	65 0.2 30 3 0.5	さつまいもごはん ①さつまいもは皮つきのままよく洗って2cm角に切り、水にさらして水きりしておく。 ②洗った米、さつまいも、しらす干し、塩を入れて炊く。
牛乳	牛乳	206	
尾頭つきあじのから揚げ甘酢漬け	あじ でん粉 小麦粉(薄力粉) 植物油 酢 砂糖(上白) しょうゆ(こいくち) 水	50 3 3 5 5 3.5 4.5 2.5	尾頭つきあじのから揚げ甘酢漬け ①あじは尾頭つきで17cm前後のもので、腹わた、ぜいごを取ったものを使用する。 ②あじにでん粉と小麦粉を混ぜたものをまぶして、中温の油で揚げ、沸かしておいた合わせ酢に漬ける。
昆布と大豆の煮もの	だいず こんぶ(乾燥角切り) ざらめ糖(中ざらめ) しょうゆ(こいくち)	10 2 2 2	
おひたし	ほうれんそう はくさい にんじん とうもろこし(冷) しょうゆ(うすくち) ごま	40 20 5 10 2 1.2	
くだもの	みかん	80	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●日本型食生活のパターンとして、よく登場する献立です。 ●さつまいもごはんは、皮つきのさつまいもとしらす干しを使うことにより、彩り、味も良くなり人気があります。 ●魚料理は、とかく切り身を使用することが多いなか、尾頭つきの魚をおはしを使って食べる体験をしてもらいたいことから定期的に出しています。 ●当日は、先生方へは献立のねらいを、児童生徒へは放送資料などの指導資料を出しています。
エネルギー	667 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	27.8 g	ビタミンB ₁	0.54 mg
脂 質	19.5 g	ビタミンB ₂	0.56 mg
繊 維	7.0 g	ビタミンC	49 mg
カルシウム	362 mg	食塩相当量	2.8 g
鉄	4.1 mg		

あじ

(愛媛県 共同調理場・小学校)

かいめし・牛乳・あじのチーズ風味揚げ・赤だし・和風サラダ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
かいめし	精白米 (強化米入り)	72	<u>かいめし</u> ①ごぼうはささがき、にんじんと生揚げはせん切りにしておく。 ②米とさやいんげん以外の材料を加えて炊く。 ③最後に塩ゆでしたさやいんげんを混ぜ合わせる。	
	あさり (むき身)	18		
	ごぼう	6		
	にんじん	7		
	生揚げ	3		
	さやいんげん	5		
	しょうゆ (うすくち)	3.4		
	みりん	1		
	清酒	1		
	食塩	0.3		
牛乳	牛乳	206		
あじのチーズ風味揚げ	あじ	50	<u>あじのチーズ風味揚げ</u> ①あじは一口大に切り、塩、こしょう、白ぶどう酒にしばらく漬けておく。 ②①の水気をきって小麦粉、チーズ、卵で作った衣をつけて揚げる。	
	食塩	0.22		
	こしょう	0.01		
	白ぶどう酒	1.2		
	小麦粉 (薄力粉)	5		
	粉チーズ (パルメザン)	1.1		
	鶏卵	3		
	植物油 (揚げ油)	5		
赤だし	豆腐 (木綿)	28	<u>和風サラダ</u> ①だいこんとにんじんは短冊に切り、ふり塩をしておく。 ②すき昆布は水で戻しておく。 ③①をよく絞り、②とよくすったごまと調味料であえる。	
	たまねぎ	15		
	乾燥わかめ	0.6		
	干しいたけ	1		
	ほうれんそう	10		
	赤みそ	9.5		
	麦みそ	2		
	だし汁	115		
	昆布	0.7		
	煮干し	2.1		
和風サラダ	だいこん	25		
	にんじん	10		
	食塩 (ふり塩)	0.1		
	すき昆布	0.5		
	いりごま	0.5		
	しょうゆ (うすくち)	1.5		
	砂糖 (上白)	0.5		
	酢 (穀物酢)	1		
	植物油 (サラダ油)	1		
	ごま油	0.5		
	洋辛子粉	0.1		
	くだもの	ぼんかん		80
(栄 養 価)			~~~~~ 献立について ~~~~~	
エネルギー	672 kcal	ビタミンA	1,118 IU	●かいめしは、あさりの旨味成分が出るのでおいしい。 ●魚の苦手な子供でも、チーズ風味揚げにすると、よく食べてくれます。ほんのりチーズ味がよいです。 ●赤だしは赤みそに麦みそを加えました。さっぱり味です。 ●和風サラダは洋辛子のピリッとした味が好評です。
たんぱく質	29.4 g	ビタミンB ₁	0.45 mg	
脂 質	21.8 g	ビタミンB ₂	0.54 mg	
纖 維	4.4 g	ビタミンC	41 mg	
カルシウム	379 mg	食塩相当量	3.7 g	
鉄	4.6 mg			

あじ

(長崎県 単独校・小学校)

スライスパン・牛乳・あじの長崎天ぷら・レタスとかいわれ菜のあえもの・具雑煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
スライスパン	小麦粉	55	あじの長崎天ぷら ①あじは分量の塩をふり、下味をつけておく。 ②卵をときほぐし水を加え、砂糖、塩、酒で調味し、小麦粉とでん粉を加え混ぜ、衣をつくる。(普通为天ぷらよりも衣が濃い) ③あじに②の衣をつけ、油で揚げる。 ④衣に味がついているので、天つゆをつけずに食べる。																								
牛乳	牛乳	206																									
あじの長崎天ぷら	あじ	50																									
	衣 食塩 小麦粉(薄力粉) でん粉 鶏卵 水 砂糖(上白) 食塩 清酒 植物油	0.1 7 0.3 3 7 0.3 0.1 2																									
レタスとかいわれ菜のあえもの	レタス かいわれ菜 青じそドレッシング(ノンオイル)	17 3 2	具雑煮 ①材料を次のように切る。 鶏肉(小口切り)、焼きあなご(2cm幅)、竹輪・かまぼこ(5cm幅)、凍り豆腐(戻して、短冊切り)、はくさい(2cm～3cm幅)、れんこん(5mm幅の半月切り)、生しいたけ(そぎ切り)、ごぼう(さがき)、しゅんぎく(2cmの長さ) ②卵は食塩を加えて1.5mm～2mmの厚さに焼き、短冊切りにする。冷凍白玉餅はゆでておく。 ③あなごを除く①の材料をだしで煮て、調味し、あなご、白玉餅を加える。 ④汁わんに③を配膳し、卵をかざる。																								
具雑煮	鶏肉(手羽) 焼きあなご 焼き竹輪 蒸しかまぼこ 鶏卵 食塩 植物油 凍り豆腐 はくさい れんこん ごぼう 生しいたけ しゅんぎく 白玉餅(冷凍) 水 かつお節 こんぶ 食塩 しょうゆ(うすうち) しょうゆ(こいくち)	15 15 10 10 7 0.1 0.5 3 20 10 5 5 5 20 100 2 1 0.7 2 1																									
くだもの	みかん	75																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>687 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>746 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>37.1 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.52 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.4 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.70 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>34 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>371 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.6 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	687 kcal	ビタミンA	746 IU	たんぱく質	37.1 g	ビタミンB ₁	0.52 mg	脂質	22.4 g	ビタミンB ₂	0.70 mg	繊維	4.5 g	ビタミンC	34 mg	カルシウム	371 mg	食塩相当量	3.1 g	鉄	2.6 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●あじの長崎天ぷらは長崎地方、具雑煮は島原地方の郷土料理です。 ●長崎天ぷらの特徴は、衣に味がついており、天つゆをつけずに食べるところです。 ●具雑煮は、島原の乱の際の兵糧が始まりだそうです。
エネルギー	687 kcal	ビタミンA	746 IU																								
たんぱく質	37.1 g	ビタミンB ₁	0.52 mg																								
脂質	22.4 g	ビタミンB ₂	0.70 mg																								
繊維	4.5 g	ビタミンC	34 mg																								
カルシウム	371 mg	食塩相当量	3.1 g																								
鉄	2.6 mg																										

あじ

(大分県 単独校・小学校)

さくらえびごはん・牛乳・あじのごまフライ・みそ汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
さくらえびごはん	精白米(強化米入り)	75	<u>さくらえびごはん</u> ①干しいたけは水で戻し、小さく切る。 ②油揚げは小さく切り、油抜きをする。 ③にんじん、若鶏も小さく切る。干しえびを熱湯でさっと戻しておく。 ④材料を、しょうゆ、砂糖、油で炊いておく。 ⑤グリーンピースは熱湯を通し④に入れる。 ⑥炊き上がったごはん混ぜる。	
	鶏肉(若鶏手羽)	10		
干しえび	2			
グリーンピース	3			
干しいたけ	0.5			
油揚げ	2			
にんじん	3			
しょうゆ(うすくち)	3			
砂糖(三温)	2			
清酒	1			
牛乳	牛乳	206	<u>あじのごまフライ</u> ①あじに、塩、こしょう、酒をしておく。 ②小麦粉、卵、ごまをあじにつけ、フライにする。好みてトマトソースをかける。	
あじのごまフライ	あじ	40		
	食塩	0.1		
	こしょう	少々		
	清酒	少々		
	鶏卵	6		
	洗いごま	9		
	小麦粉	5		
	植物油(白絞油)	4		
	トマトソース			
みそ汁	さといも	30		
	はくさい	30		
	にんじん	5		
	わかめ(乾)	1		
	ねぎ	5		
	豆腐	30		
	みそ	12		
	煮干し	3		
くだもの	みかん	50(1個)		
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●フライの衣にごまを使用した。 ●カルシウム、鉄の摂取に重点をおいて献立を作成した。	
エネルギー	712 kcal	ビタミンA		733(640) IU
たんぱく質	31.3 g	ビタミンB ₁		0.66(0.5) mg
脂 質	23.6 g	ビタミンB ₂		0.58(0.52) mg
繊 維	4.6 g	ビタミンC		41(35) mg
カルシウム	499 mg	食塩相当量		2.3 g
鉄	3.8 mg			

あなご

(愛知県 共同調理場・小学校)

あなごちらし・牛乳・ピーナッツあえ・えびしんじょのすまし汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
あなごちらし	精白米	70	あなごちらし ①あなごは、タレでさっと煮ておく。 ②にんじんは、せん切りにして塩をふり、しんなりしたら水気を絞っておく。さやいんげんは色よくゆでて斜め切り。 ③れんこんは、いちよう切りにしてさっとゆで、合わせ酢に浸しておく。 ④③に②といりごまを加える。 ⑤炊き上がったごはん④を混ぜ合わせ、錦糸卵を散らす。あなごをのせて、刻みのりを添える。																								
	強化米	0.21																									
	あなご(白焼き)	30																									
	タレ	しょうゆ		2																							
		みりん		2																							
		清酒		1																							
		砂糖(三温)		1																							
		にんじん		10																							
		れんこん		10																							
		さやいんげん		5																							
		錦糸卵		20																							
		いりごま		1																							
		焼きのり		1																							
合わせ酢	酢	7																									
	砂糖(上白)	3																									
	食塩	0.5																									
牛乳	牛乳	206																									
ピーナッツあえ	ほうれんそう もやし にんじん ピーナッツ粉 砂糖(上白) しょうゆ	50 20 10 4 2 4																									
えびしんじょのすまし汁	えびしんじょ 干しいたけ 湯葉 みつば けずり節 しろしょうゆ みりん 食塩	40 1 1 5 1 5 1 0.1																									
くだもの	いちご	60																									
<div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>612 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>2,332 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.8 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.47 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.62 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.0 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>71 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>326 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.7 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>6.0 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	612 kcal	ビタミンA	2,332 IU	たんぱく質	30.8 g	ビタミンB ₁	0.47 mg	脂質	15.7 g	ビタミンB ₂	0.62 mg	繊維	5.0 g	ビタミンC	71 mg	カルシウム	326 mg	食塩相当量	2.7 g	鉄	6.0 mg			<div style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</div> <p>●委託炊飯の場合、おすしのメニューは実施するのが難しいのですが、具の中に合わせ酢を加えることによって実施可能となりました。そのバリエーションとしてあなごを使用しました。</p>
エネルギー	612 kcal	ビタミンA	2,332 IU																								
たんぱく質	30.8 g	ビタミンB ₁	0.47 mg																								
脂質	15.7 g	ビタミンB ₂	0.62 mg																								
繊維	5.0 g	ビタミンC	71 mg																								
カルシウム	326 mg	食塩相当量	2.7 g																								
鉄	6.0 mg																										

あなご

(大阪府 共同調理場・小学校)

あなごのちらしずし・牛乳・せん切りだいこんの炒め煮・かきたま汁・フルーツゼリー

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
あなごのちらしずし	精白米 にんじん さやえんどう あなご 干ししいたけ 砂糖 しょうゆ(こいくち) 酢 食塩 しょうゆ(うすくち) 砂糖 (こんぶ) 刻みのり	75 10 5 20 2 1 1.5 11.5 0.5 1 4.7 0.1 0.5	<u>あなごのちらしずし</u> ①にんじんは、せん切り、さやえんどうは、塩ゆでをして、1cmに切る。 ②干ししいたけの戻し汁と調味料で干ししいたけを炊き、あなごを加えさつと炊く。 ③にんじんと調味料を入れて米を炊き、炊き上がりに他の材料を混ぜて配缶する。 ④刻みのりは、1クラス1袋ずつくばり自分でかける。																								
牛乳	牛乳	206	<u>せん切りだいこんの炒め煮</u>																								
せん切りだいこんの炒め煮	せん切りだいこん にんじん ひら天 油揚げ 植物油 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁(削り節)	5 10 8 7 0.5 1.5 3 (0.5)	①削り節でだしをとる。 ②せん切りだいこんは水洗いをし、ぬるま湯で15分ぐらい戻す。 ③材料は、せん切りにする。 ④油を熱し、材料を炒め、材料がひたらくらいのだし汁をさして煮る。 ⑤調味料を加え、さらに弱火で煮含める。																								
かきたま汁	じゃがいも にんじん かまぼこ 鶏卵 青ねぎ しょうゆ(うすくち) だし汁(削り節)	30 15 5 25 5 6.5 (2)	<u>かきたま汁</u> ①卵は別割りにして、鮮度をたしかめるときほぐし、その他の材料は、細かく切る。 ②だし汁で材料を煮て、調味料で味をととのえる。 ③卵をとき入れ、青ねぎを浮かし、200ccに仕上げる。																								
フルーツゼリー	フルーツゼリー	60(1個)																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>668 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>2,349 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.7 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.57 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.5 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.66 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>52 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>319 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.9 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.3 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	668 kcal	ビタミンA	2,349 IU	たんぱく質	24.7 g	ビタミンB ₁	0.57 mg	脂質	16.5 g	ビタミンB ₂	0.66 mg	繊維	3.6 g	ビタミンC	52 mg	カルシウム	319 mg	食塩相当量	2.9 g	鉄	3.3 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食欲のない時期に実施している献立です。 ● あなごのかば焼きが食欲をすすめます。 ● 干ししいたけの戻し汁と調味料で、干ししいたけ、あなごを味つけし混ぜます。
エネルギー	668 kcal	ビタミンA	2,349 IU																								
たんぱく質	24.7 g	ビタミンB ₁	0.57 mg																								
脂質	16.5 g	ビタミンB ₂	0.66 mg																								
繊維	3.6 g	ビタミンC	52 mg																								
カルシウム	319 mg	食塩相当量	2.9 g																								
鉄	3.3 mg																										

あなご

(兵庫県 共同調理場・小学校)

あなご丼・牛乳・ちりめん入りすまし汁・糸かまぼこ入りサラダ・刻みたくあん・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
あなご丼	精白米 あなご 焼きのり 砂糖(上白) ④ みりん しょうゆ(こいくち)	80 20(1/2匹) 0.5 2 2 2	<p><u>あなご丼</u></p> <p>①焼きあなごを使用する。蒸器であなごを蒸し1/2に切る。 ②④の調味料を煮立てる。 ③①のあなごに②のタレをかけて配食する。 ④盛ったごはんにあなご、たれ、焼きのりをのせていただく。</p> <p><u>ちりめん入りすまし汁</u></p> <p>①ちりめんじゃこは、さっと熱湯をかけて冷やしておく。 ②だしをとり、材料を入れて味つけする。 ③最後にねぎを入れて配食する。</p>																								
牛乳	牛乳	206																									
ちりめん入りすまし汁	ちりめん(しらす干し) 鶏卵 なると にんじん 葉ねぎ こんぶ 煮干し しょうゆ(うすくち)	2 25 15 10 5 0.8 2 6																									
糸かまぼこ入りサラダ	糸かまぼこ りんご きゅうり 青しそ マヨネーズ	15 5 10 1 7																									
刻みたくあん	たくあん 白ごま	20 .1																									
くだもの	みかん	60																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>642 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,327 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.57 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.6 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.56 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>2.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>28 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>313 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				エネルギー	642 kcal	ビタミンA	1,327 IU	たんぱく質	25.4 g	ビタミンB ₁	0.57 mg	脂質	18.6 g	ビタミンB ₂	0.56 mg	繊維	2.6 g	ビタミンC	28 mg	カルシウム	313 mg	食塩相当量	3.5 g	鉄	2.7 mg		
エネルギー	642 kcal	ビタミンA	1,327 IU																								
たんぱく質	25.4 g	ビタミンB ₁	0.57 mg																								
脂質	18.6 g	ビタミンB ₂	0.56 mg																								
繊維	2.6 g	ビタミンC	28 mg																								
カルシウム	313 mg	食塩相当量	3.5 g																								
鉄	2.7 mg																										

あなご

(岡山県 単独校・小学校)

あなごめし・牛乳・白あえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
あなごめし	精白米(強化米0.3%含む)	80	あなごめし ①あなごは調味料で漬け込み、焼いた後刻む。 ②煮干してだしをとり、煮えにくいものから入れていき、調味する。 ③みつばを散らす。 ④ごはんにかけて食べる。 白あえ ①煮干してだしをとり、ひじき、にんじん、こんにゃくを煮て調味し、冷ましておく。 ②ほうれんそうは、ゆでておく。 ③豆腐はゆで、ごまは炒ってつぶし、火を通した白みそ、砂糖と混ぜ合わせる。																								
	あなご	25																									
しょうゆ	1.5																										
砂糖	1																										
みりん	0.5																										
清酒	0.5																										
竹輪	10																										
鶏卵	30																										
ごぼう	10																										
えのきたけ	10																										
みつば	5																										
煮干し	2																										
清酒	1																										
みりん	1																										
砂糖	2																										
しょうゆ	5																										
食塩	少々																										
牛乳	牛乳	206																									
白あえ	生ひじき	5																									
	にんじん	15																									
	こんにゃく	10																									
	煮干し	1																									
	砂糖	1																									
	しょうゆ	1																									
	ほうれんそう	10																									
	絞り豆腐	30																									
	白みそ	3																									
	白ごま	1																									
	砂糖	2																									
	みりん	0.5																									
	食塩																										
くだもの	みかん	70																									
<div style="text-align: center;"> Ⓢ Ⓢ Ⓢ </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>643 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,495 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.8 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.48 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.8 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.57 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>30 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>350 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	643 kcal	ビタミンA	1,495 IU	たんぱく質	26.8 g	ビタミンB ₁	0.48 mg	脂質	16.8 g	ビタミンB ₂	0.57 mg	繊維	4.4 g	ビタミンC	30 mg	カルシウム	350 mg	食塩相当量	mg	鉄	3.5 mg			<div style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</div> <ul style="list-style-type: none"> ●あなごを柳川風に調理しました。 ●白あえも現代っ子には珍しい献立となっておりますが、日本の伝統的な食文化を伝えていきたいと思ひます。
エネルギー	643 kcal	ビタミンA	1,495 IU																								
たんぱく質	26.8 g	ビタミンB ₁	0.48 mg																								
脂質	16.8 g	ビタミンB ₂	0.57 mg																								
繊維	4.4 g	ビタミンC	30 mg																								
カルシウム	350 mg	食塩相当量	mg																								
鉄	3.5 mg																										

あなご

(岡山県 共同調理場・小学校)



麦ごはん・牛乳・あなごのれんこん蒸し・オクラのとりー汁・和風サラダ・牛乳かんの山ももソースかけ

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米(強化米入り) 強化切断麦	70 7	
牛乳	牛乳	206	
あなごのれんこん蒸し	<ul style="list-style-type: none"> あなご 45 砂糖(三温) 2 清酒 1.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 れんこん 20 卵白 8 長芋 8 しめじ 10 えだまめ 5 りしりこんぶ 1 水 30 みりん 1 しょうゆ(うすくち) 1 でん粉 2 アルミホイル 		<p><u>あなごのれんこん蒸し</u></p> <p>①あなごはさっと水で洗い素焼きにする。</p> <p>②①にタレをつけながら3回程焼き、かば焼きをつくる。</p> <p>③れんこんは皮をむいてすりおろし、布巾で軽く絞り、長芋、卵白、でん粉とよく混ぜ合わせ、しめじ、えだまめを加える。</p> <p>④アルミホイルにあなごのかば焼きを入れ、その上に③をかけ蒸す。</p> <p>⑤だしを煮立て、くずあんをつくり④にかける。</p>
オクラのとりー汁	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐 20 鶏肉(ささ身) 10 なす 10 オクラ 5 鶏卵 10 りしりこんぶ 2 水 150 しょうゆ(うすくち) 4 食塩 0.2 		<p><u>オクラのとりー汁</u></p> <p>①だしを煮立て、ささ身、なす、豆腐、オクラを入れ、アクをとり除き味をととのえる。</p> <p>②最後にとき卵を入れ仕上げる。</p>
和風サラダ	<ul style="list-style-type: none"> さつまいも 30 植物油 1.5 ピーマン 3 だいこん 20 にんじん 5 干しあみ 3 白みそ 2 マヨネーズ 4 プチトマト 12 サラダ菜 10 		<p><u>和風サラダ</u></p> <p>①さつまいもは1cm角に切り揚げる。</p> <p>②①とピーマン、だいこん、にんじん、干しあみをせん切りにし白みそとマヨネーズで味をととのえる。</p> <p>③サラダ菜をしき②を盛り付けプチトマトを飾る。</p>
牛乳かんの山ももソースかけ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 50 粉寒天 1 山ももジュース 30 砂糖(三温) 2 		<p><u>牛乳かんの山ももソースかけ</u></p> <p>①牛乳かんをつくる。</p> <p>②山ももジュースに砂糖を入れ煮つめ①にかける。</p>
<p>⑨ 栄 養 価</p>			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p>
エネルギー	717 kcal	ビタミンA	1,114 IU
たんぱく質	31.6 g	ビタミンB ₁	0.49 mg
脂質	28.0 g	ビタミンB ₂	0.56 mg
繊維	4.8 g	ビタミンC	16 mg
カルシウム	450 mg	食塩相当量	2.4 g
鉄	3.2 mg		
<p>●あなごをかば焼きにし、少し手を加えるが、とても簡単にでき、魚特有の臭みもとれてあっさりとしておいしく、見た目にも食欲をそそる美しさなので、児童生徒も喜んで食べてくれると思う。</p>			

あなご

(福岡県 単独校・中学校)

あなごごはん・牛乳・沢煮わん・いかとわかめの酢のもの・マスカットゼリー

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
あなごごはん	精白米 あなご(味付け) しょうゆ 鶏卵 砂糖 食塩 植物油 グリーンピース	95 40 4 40 2 0.2 10	<u>あなごごはん</u> ①しょうゆを入れてごはんを炊く。 ②味付けのあなごをボイルして刻む。 ③いり卵を作る。 ④グリーンピースはゆでる。 ⑤②、③、④を混ぜて、①のしょうゆごはんの上に盛りつける。																								
牛乳	牛乳	206																									
沢煮わん	豚肉(もも薄切り) ごぼう にんじん 干しいたけ えのきたけ たけのこ いりこ しょうゆ 食塩 でん粉	20 20 10 1.2 10 20 3 4 0.8 3	<u>沢煮わん</u> ①ごぼうはさがきにする。 ②にんじん、しいたけ、たけのこは、せん切りにする。 ③いりこでだしをとり、①、②で準備した材料を柔らかく煮て、塩、しょうゆで、調味する。 ④水で溶いたでん粉を入れ、とろみをつける。																								
いかとわかめの酢のもの	キャベツ きゅうり いか 生わかめ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま	40 30 12 6 4 1.5 1.5 1.5	<u>いかとわかめの酢のもの</u> ①キャベツは、葉をはがして洗い、ゆでて水をきって、短冊切りにして絞る。 ②きゅうりは、薄い輪切りにして塩をして絞る。 ③わかめは、水で戻し切っておく。 ④合わせ酢を作り、材料をあえる。																								
マスカットゼリー	マスカットゼリー	40																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>777 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,831 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>36.6 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.95 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.1 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>1.27 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>27 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>338 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.7 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.9 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	777 kcal	ビタミンA	1,831 IU	たんぱく質	36.6 g	ビタミンB ₁	0.95 mg	脂質	20.1 g	ビタミンB ₂	1.27 mg	繊維	5.7 g	ビタミンC	27 mg	カルシウム	338 mg	食塩相当量	3.7 g	鉄	2.9 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●夏の土用の丑の日の献立として実施しました。 ●しょうゆ味をつけて炊き上げたごはんの上に、味付けあなごといり卵を盛りつけるので、うなぎのセイロ蒸しのような出来上がりになります。
エネルギー	777 kcal	ビタミンA	1,831 IU																								
たんぱく質	36.6 g	ビタミンB ₁	0.95 mg																								
脂質	20.1 g	ビタミンB ₂	1.27 mg																								
繊維	5.7 g	ビタミンC	27 mg																								
カルシウム	338 mg	食塩相当量	3.7 g																								
鉄	2.9 mg																										

あなご

(大分県 単独校・小学校)

あなごちらし・牛乳・豆腐汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
あなごちらし	精白米	70	あなごちらし ①酢めしを作る。 ②刻みあなごは、熱湯でボイルする。 ③かんぴょう、油揚げ、にんじんを小さく切って、しいたけと共に下煮する。 ④さやいんげんは、塩ゆがきにして、斜め切りにする。 ⑤卵は錦糸卵にする。 ⑥酢めしに③を混ぜて、②、⑤、④を散らす。 豆腐汁 ①だし昆布、煮干しでだし汁をつくる。 ②①に、にんじん、えのきたけ、豆腐、水で戻したわかめを入れ、最後にみそを入れ、ひと煮立ちしたら、みつばを入れて火を止める。	
	強化米	0.21		
	酢	7		
	砂糖	7		
	食塩	1.8		
	あなご (刻み)	30		
	油揚げ	3		
	にんじん	8		
	かんぴょう	2		
	さやいんげん	5		
	錦糸卵	20		
	砂糖	0.1		
	食塩	0.01		
	植物油	1		
	干しいたけ	0.7		
	清酒	1		
	みりん	1		
砂糖	1.5			
しょうゆ (こいくち)	1			
しょうゆ (うすくち)	2			
牛乳	牛乳	206		
豆腐汁	豆腐	35		
	わかめ (乾)	0.5		
	えのきたけ	10		
	にんじん	5		
	みつば	3		
	だし昆布	0.5		
	煮干し	3		
	水	120		
	麦みそ	5		
米みそ	5			
くだもの	いちご (2個)	30		
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●開校記念やおひなさまの献立として実施しています。	
エネルギー	625 kcal	ビタミンA		1,485 IU
たんぱく質	25.8 g	ビタミンB ₁		0.50 mg
脂 質	19.3 g	ビタミンB ₂		0.55 mg
繊 維	3.6 g	ビタミンC		24 mg
カルシウム	359 mg	食塩相当量		3.8 g
鉄	3.3 mg			

あまさぎ

(島根県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・あまさぎの変わりソースかけ・こくしょう汁・モロヘイヤのきのこソースあえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 精麦	80 4	あまさぎのかわりソースかけ ①しょうゆの中におろししょうがを加え、その中にあまさぎを入れ、約10～15分漬け込む。 ②①のあまさぎをざるにあけ、でん粉をつけて170℃の温度で揚げる。 ③トマトピューレ、ウスターソース、おろしにんにくを鍋でひと煮立ちさせ、その中に揚げたあまさぎを入れからめる。 こくしょう汁 ①きくらげ、干し大根を水につけて戻し、きくらげは2～3等分に切り細かいせん切りにする。干大根は小口切りにし水分を絞る。 ②かんぴょうは塩もみし、水洗いした後水に漬けて戻し、1 cm位の大きさに切り水気を絞る。 ③さといもは一口大に、焼き豆腐は1 cm角のさいの目、ねぎ、ごぼうは小口切り、油揚げは八等分にしてから端から細かく切る。 ④鍋に水とだし昆布を入れて、火にかけて、沸騰してから昆布を取り出す。 ⑤④にきくらげ、干大根、かんぴょう、さといも、焼き豆腐、ごぼう、油揚げを入れて沸騰させ、その後弱火にししばらくしてから白みそ、赤みそを加える。 ⑥⑤に水で溶いた白玉団子粉を少しずつ加えてとろみをつける。 ⑦最後にねぎを加える。 モロヘイヤのきのこソースあえ ①モロヘイヤはゆでて水にとり、水気を絞り、4 cm位の大きさに切る。 ②もやしと1.5 cm～2 cm位に切ったはくさいをゆでて水にとり、水気を絞る。 ③しめじはよく洗い、いしづきを取り除き、2～3房に分ける。 ④鍋に白ワインを入れて火にかけて③のしめじを加えて炒めておく。 ⑤違う鍋に①、②を入れ、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて味をつけ、少し煮込む。最後に④とすりごまを入れ、混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	
あまさぎの変わりソースかけ	あまさぎ おろししょうが しょうゆ でん粉 植物油(揚げ油) トマトピューレ ウスターソース 砂糖 おろしにんにく	30 1 1 7 2 12 3 3 0.1	
こくしょう汁	きくらげ さといも 焼き豆腐 干し大根 ごぼう 油揚げ かんぴょう ねぎ だし昆布 白玉団子粉 白みそ 赤みそ	0.5 20 20 3 13 8 2 8 1.3 2 5 5	
モロヘイヤのきのこソースあえ	モロヘイヤ(冷凍) もやし はくさい しめじ 白ワイン しょうゆ みりん 砂糖 すりごま	20 13 20 8 1.5 2.6 1.3 0.8 1.3	
くだもの	りんご	70	~~~~~ 献立について ~~~~~ ●公魚(あまさぎ)は、穴道湖七珍の一つとして、昔から素焼き、南蛮漬け等で家庭の食卓にのぼっている。 ●栄養価は、カルシウムを多く含んでいて、子供たちにも食べさせたい一品なので、ソースを子供の好きなトマト味にして給食に出している。 ●こくしょう汁は出雲地方に伝わる料理で、法事の始まる前の朝ご膳として出されている。子供にも伝えるため、1年に1回給食に取り入れている。
(栄) (養) (価) エネルギー 689 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 15.6 g 繊 維 6.5 g カルシウム 590 mg 鉄 5.7 mg ビタミンA 609 IU ビタミンB ₁ 0.70 mg ビタミンB ₂ 0.64 mg ビタミンC 25 mg 食塩相当量 2.3 g			

あんこう

(香川県 単独校・小学校)

えび入り和風チャーハン・牛乳・あんこうのスープ・まんばのごまドレッシングあえ

献立名	材料名	分量 g	作り方			
えび入り 和風チャーハン	精白米(強化米0.3%混入)	70	<u>えび入り和風チャーハン</u> 焼き豚はスライスして、1cm角切り、にんじん、たまねぎは色紙切りにする。 ①釜を熱し、たまねぎ、にんじん、焼き豚、えびを炒める。水をひかえて米を湯炊きする。 ②いり卵を作り、それにねぎを加えてさっと炒め、ねぎの臭さをとばす。 ③①に②と高菜を混ぜ合わせる。			
	焼き豚	15				
えび入り 和風チャーハン	にんじん	7				
	たまねぎ	20				
	鶏卵	15				
	食塩	0.08				
	植物油	1.5				
	葉ねぎ	3				
	えび	20				
	清酒	1.5				
	植物油	2				
	しょうゆ(うすくち)	1				
	清酒	2				
	中華スープ	1				
食塩	0.5	<u>あんこうのスープ</u> あんこうは2cm角切り、セロリーは小さい角切り、ハムはスライスして1.5cm角に切る。 ①スープでハム、しいたけ、セロリーを煮る。 ②魚にでん粉をふり①に入れる。 ③調味する。 ④とき卵とねぎを加える。				
高菜漬	5					
牛乳	牛乳	206	<u>まんばのごまドレッシングあえ</u> ①まんば、もやしは塩ゆでて食べやすく切る。 ②ドレッシングで①をあえる。			
あんこうのスープ	あんこう	30				
	食塩	0.07				
	こしょう	0.01				
	清酒	1				
	でん粉	0.4				
	セロリー	2				
	ロースハム	15				
	鶏卵	20				
	葉ねぎ	3				
	ガラスープ	3				
	中華スープ	0.3				
	食塩	0.4				
清酒	1					
しょうゆ	1					
でん粉	1.5					
水	110					
まんばのごまドレッシングあえ	まんば(高菜の一種)	40				
	もやし	30				
	食塩(ゆで塩)	0.7				
	白ごま	1				
	植物油	1.5				
	酢	1.5				
	砂糖(上白)	0.3				
	しょうゆ(こいくち)	2				
	(栄) (養) (価)			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●高級魚とされているあんこうを子供たちに味わってもらうため、中華スープに入れて食べやすく仕上げた。		
	エネルギー	610 kcal			ビタミンA	870 IU
	たんぱく質	31.3 g			ビタミンB ₁	0.52 mg
	脂質	20.0 g			ビタミンB ₂	0.59 mg
繊維	3.5 g	ビタミンC	24 mg			
カルシウム	333 mg	食塩相当量	4.0 g			
鉄	3.7 mg					

いか

(岩手県 共同調理場・小学校)

麦ごはん・牛乳・海の仲良し(串)焼き・実だくさん汁・すきこんぶのお煮つけ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
麦ごはん	精白米 強化米 精麦	80 0.24 5	海の仲良し(串)焼き ①まぐろは一口大にする。(サイコロ状) ②いかは、かのこを入れ、一口大に切る。 ③まぐろ→ほたて→いかの順に串にさす。 ④たれに漬けて、鉄板にうすく油をひいて焼く。(2~2.5回転)																								
牛乳	牛乳	206																									
海の仲良し(串)焼き	まぐろ いか ほたて ねしょうが ³ 清酒風 しょうゆ 植物油(サラダ油)	15 15 10 0.5 2 3 1.2	実だくさん汁 ①だいこん、にんじんは、いちよう切りにする。 ②はくさいは、1cm幅位の短冊切りにする。 ③生揚げは、一口大の短冊切りにする。 ④しめじは石づきをとり、ほぐす。 ⑤いんげんは、2~3cm幅に切る。 ⑥煮干してだしをとり、野菜、さといもの固い順に入れ煮る。 ⑦煮えたら赤みそ、白みそを混ぜて調味し、③と⑤をあとから入れる。																								
実だくさん汁	さといも(冷) だいこん にんじん はくさい 生揚げ しめじ(生) さやいんげん(冷) 赤みそ 白みそ 風味調味料 煮干し	30 20 8 15 20 5 5 5 5 0.7 1.7																									
すきこんぶのお煮つけ	すきこんぶ(乾) にんじん さつま揚げ 山くらげ(水煮) たけのこ(水煮) しょうゆ 和風だし 砂糖 みりん	1.8 5 8 10 5 3 0.2 0.5 1	すきこんぶのお煮つけ ①すきこんぶを(乾)のまま、四角切りに調味ササミで切る。そして戻す。 ②にんじん、たけのこはせん切り、山くらげも同様に切る。 ③さつま揚げを小口切りにする。 ④鍋に少し水をはって、①②を入れ、調味してから③を入れて煮ふくめる。																								
くだもの	いちご	24																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>619 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>770 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>32.6 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.41 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>11.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.42 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.0 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>25 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>332 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	619 kcal	ビタミンA	770 IU	たんぱく質	32.6 g	ビタミンB ₁	0.41 mg	脂質	11.7 g	ビタミンB ₂	0.42 mg	繊維	4.0 g	ビタミンC	25 mg	カルシウム	332 mg	食塩相当量	3.3 g	鉄	3.2 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●「海の仲良し(串)焼き」いつもはいか2切れとほたてだけの串を焼いていたのですが、できるだけいろいろな魚を教えたいことから、今回は、まぐろを刺してネーミングを楽しくし、好きになってほしいという願いを込めました。 ●「すきこんぶのお煮つけ」常に食べられているお煮つけに中身を少しアレンジしてみました。
エネルギー	619 kcal	ビタミンA	770 IU																								
たんぱく質	32.6 g	ビタミンB ₁	0.41 mg																								
脂質	11.7 g	ビタミンB ₂	0.42 mg																								
繊維	4.0 g	ビタミンC	25 mg																								
カルシウム	332 mg	食塩相当量	3.3 g																								
鉄	3.2 mg																										

いか

(茨城県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・いかのチリソース・たまごスープ・中華あえ

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ごはん	精白米	80	<u>いかのチリソース</u> ①いかは下味をつけてから揚げにする。 ②長ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにして、ごま油で炒め、調味料を加えて味をととのえる。 ③揚げたいたかにチリソースをかけ、みじん切りパセリを散らす。																								
牛乳	牛乳	206																									
いかのチリソース	いか(切り身) 60 しょうが(粉) 0.2 しょうゆ 3 清酒 1.5 でん粉 6 植物油(揚げ油) 6 長ねぎ 6 にんにく 0.5 しょうが 0.5 ごま油 0.5 トマトケチャップ 12 清酒 1.5 トウバンジャン 0.1~0.2 パセリ 1		<u>たまごスープ</u> ①ほうれんそう以外の野菜は、すべてせん切りにし、中華だしの素と、しいたけの戻し汁の入ったスープで煮る。 ②味をととのえたら、下ゆでしたほうれんそうと、とき卵を加えて仕上げる。(鶏肉以外にも、ほたてフレークや、かにほぐし身などを使うと本格的でおいしくなる。)																								
たまごスープ	鶏卵 20 鶏肉 10 にんじん 10 たまねぎ 22 たけのこ(水煮) 8 干しいたけ 1 ほうれんそう 8 しょうゆ 5 食塩 0.1 こしょう 0.02 中華だしの素 0.8		<u>中華あえ</u> ○ボイルした野菜を、よく水きりし、ホールコーンを混ぜ、調味する。																								
中華あえ	もやし 25 ほうれんそう 15 ホールコーン(缶) 4 しょうゆ 2.5 酢 2.5 ごま油 0.5 砂糖 0.15																										
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>677 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,130 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.47 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.1 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.57 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.0 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>15 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>270 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.3 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	677 kcal	ビタミンA	1,130 IU	たんぱく質	28.4 g	ビタミンB ₁	0.47 mg	脂質	23.1 g	ビタミンB ₂	0.57 mg	繊維	3.0 g	ビタミンC	15 mg	カルシウム	270 mg	食塩相当量	3.3 g	鉄	3.3 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●中華でまとめました。 ●地味な色になりがちなあえものも、ホールコーンを加えると色鮮やかになります。皿上で、主菜の赤とパセリの緑、副菜の白・緑・黄が、とてもきれいです。 ●スープは、具の切り方をせん切りで統一します。
エネルギー	677 kcal	ビタミンA	1,130 IU																								
たんぱく質	28.4 g	ビタミンB ₁	0.47 mg																								
脂質	23.1 g	ビタミンB ₂	0.57 mg																								
繊維	3.0 g	ビタミンC	15 mg																								
カルシウム	270 mg	食塩相当量	3.3 g																								
鉄	3.3 mg																										

いか

(埼玉県 単独校・小学校)

ひじきごはん・牛乳・いかのセサミ揚げ・変わり浸し・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ひじきごはん	アルファ化米 もち米アルファ化米 ひじき 油揚げ にんじん 鶏肉(むね) 鶏肉(もも) グリーンピース(冷凍) みりん しょうゆ 食塩 清酒 だし(素) 水	53 7 2 5 15 5 5 3 1 3.2 0.5 1.0 0.2 108	ひじきごはん ①ひじきは、よく水洗いし、戻しておく。 ②油揚げは縦 $\frac{1}{2}$ にし、0.5cm幅に切り、油抜きをする。にんじんは、さがきにしておく。 ③定量の水で鶏肉、にんじん、ひじき、油揚げを煮て、煮えたら調味料を入れる。 ④グリーンピースとアルファ化米、もち米アルファ化米を加え、中火で5分かき混ぜて、その後弱火で5分、火を止めて20分以上蒸らす。																								
牛乳	牛乳	206	いかのセサミ揚げ																								
いかのセサミ揚げ	いか 黒ごま 白ごま 鶏卵 小麦粉 水 植物油	40(1切れ) 1 3 3 10 7 10	①小麦粉に黒ごま、白ごま、卵、水を入れ、ダマにならないように溶く。 ②いかに衣をつけて揚げる。																								
変わり浸し	ほうれんそう キャベツ プレスハム にんじん もやし ごま油 しょうゆ 植物油 酢	20 15 10 8 20 0.2 3.7 1 1	変わり浸し ①ほうれんそうは、ゆでて2~3cmに切る。キャベツもゆでて1cmに切る。にんじんは、せん切りにしてゆでておく。もやしもゆでておく。 ②プレスハムは、一回ゆでるか蒸す。 ③調味料をよく混ぜておく。 ④冷やして水をきった野菜と調味料をあえる。																								
くだもの	冷凍みかん	75(1コ)																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>628 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,358 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.9 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.46 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.1 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.47 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>38 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>367 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	628 kcal	ビタミンA	1,358 IU	たんぱく質	25.9 g	ビタミンB ₁	0.46 mg	脂質	20.1 g	ビタミンB ₂	0.47 mg	繊維	5.4 g	ビタミンC	38 mg	カルシウム	367 mg	食塩相当量	2.5 g	鉄	4.1 mg			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●衣にごまを入れることによって香ばしさと見た目の楽しさを出した。
エネルギー	628 kcal	ビタミンA	1,358 IU																								
たんぱく質	25.9 g	ビタミンB ₁	0.46 mg																								
脂質	20.1 g	ビタミンB ₂	0.47 mg																								
繊維	5.4 g	ビタミンC	38 mg																								
カルシウム	367 mg	食塩相当量	2.5 g																								
鉄	4.1 mg																										

いか

(埼玉県 共同調理場・中学校)

ごはん・牛乳・いかのしょうが焼き・みそ汁・揚げまぐろとだいこんの炒め煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ごはん	精白米	100	<u>揚げまぐろとだいこんの炒め煮</u> ①まぐろ(角切り・でん粉付)を揚げておく。 ②にんじん、だいこんはいちょう切りにする。 ③豚肉、にんじん、だいこんを油で炒め、味つけをする。 ④①に入れて、軽く炒め、最後にグリーンピースを入れる。																								
牛乳	牛乳	258																									
いかのしょうが焼き	いか(松笠入り切り身) 根しょうが [※] しょうゆ	70																									
みそ汁	生わかめ	4																									
	豆腐	25																									
	まいたけ(冷)	10																									
	ねぎ	13																									
	油揚げ	4																									
	削り節	2.5																									
揚げまぐろと だいこんの炒め煮	スキムミルク	1																									
	赤みそ	14																									
	まぐろ(角切り・でん粉付)	30																									
	植物油	8																									
	にんじん	30																									
	豚肉(小間切り)	8																									
	グリーンピース(冷)	7																									
	だいこん	70																									
植物油	2																										
しょうゆ	5.2																										
和風だし	0.7																										
くだもの	キウイフルーツ	80(½個)																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>861 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,353 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>44.3 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.71 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.0 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.68 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>72 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>422 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>△ g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.3 mg</td> <td>注=△は算出できず</td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	861 kcal	ビタミンA	1,353 IU	たんぱく質	44.3 g	ビタミンB ₁	0.71 mg	脂質	21.0 g	ビタミンB ₂	0.68 mg	繊維	6.4 g	ビタミンC	72 mg	カルシウム	422 mg	食塩相当量	△ g	鉄	4.3 mg	注=△は算出できず		<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●揚げたまぐろを野菜と煮つけ、食べやすくしました。 ●冬野菜のだいこんは、魚や油っこいものととても相性のよい野菜です。
エネルギー	861 kcal	ビタミンA	1,353 IU																								
たんぱく質	44.3 g	ビタミンB ₁	0.71 mg																								
脂質	21.0 g	ビタミンB ₂	0.68 mg																								
繊維	6.4 g	ビタミンC	72 mg																								
カルシウム	422 mg	食塩相当量	△ g																								
鉄	4.3 mg	注=△は算出できず																									

いか

(千葉県 単独校・中学校)

麦ごはん・牛乳・いかのかりんとうがらめ・磯煮・豚汁・ふりかけ

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
麦ごはん	精白米 精麦	100 10	いかのかりんとうがらめ ①いか切り身は、でん粉をつけて揚げる。 ②調味料を合わせて煮立てておいて、その中へ①を入れからめる。 ③②の上から落花生をまぶす。 磯煮 ①ひじきは、戻しておく。 ②油揚げ、にんじんは、せん切りにする。 ③①、②を調味料で煮る。 豚汁 ①野菜を適当に処理する。 ②豚肉を油で炒め、こんにゃく、野菜も加えて炒める。 ③水を加え、野菜がやわらかくなったら、みそで味つけし、豆腐を加える。																								
牛乳	牛乳	206																									
いかのかりんとうがらめ	いか(切り身) 60 でん粉 8 植物油(白絞油) 6 しょうゆ 4 砂糖 4 みりん 1 清酒 1 水 2 落花生(粗みじん切り) 2																										
磯煮	大豆(ゆで) 17 ひじき 3 油揚げ 6 にんじん 10 砂糖 3 しょうゆ 3.5 清酒 0.5 和だし 0.2 水 8																										
豚汁	豚肉 20 だいこん 40 にんじん 10 豆腐 40 ごぼう 5 こんにゃく 10 長ねぎ 15 植物油(サラダ油) 1 和だし 0.8 赤みそ 3 白みそ 12 水 165																										
ふりかけ	わんぱくふりかけ	2.2																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>908 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>911 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>35.8 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.58 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>30.1 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.47 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.9 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>4 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>392 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.9 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>5.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	908 kcal	ビタミンA	911 IU	たんぱく質	35.8 g	ビタミンB ₁	0.58 mg	脂質	30.1 g	ビタミンB ₂	0.47 mg	繊維	6.9 g	ビタミンC	4 mg	カルシウム	392 mg	食塩相当量	3.9 g	鉄	5.1 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>〈いかのかりんとうがらめ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●いかは、短冊切りしたものを使うと食べやすい。 ●揚げすぎないこと。 <p>〈磯煮〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●あまり好まれない大豆、ひじきの良さを教え、残さないで食べるようにする。
エネルギー	908 kcal	ビタミンA	911 IU																								
たんぱく質	35.8 g	ビタミンB ₁	0.58 mg																								
脂質	30.1 g	ビタミンB ₂	0.47 mg																								
繊維	6.9 g	ビタミンC	4 mg																								
カルシウム	392 mg	食塩相当量	3.9 g																								
鉄	5.1 mg																										

いか

(石川県 単独校・中学校)

わかめごはん・牛乳・いかめし・たらこあえ・炊き合わせ・豚汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
わかめごはん	精白米 炊き込みわかめ	90 2	いかめし ①もち米は、一晩水に浸しておく。 ②するめいかは、足をぬき、ワタをだし てきれいに洗う。この中へ、①のもち 米を入れ、口のところをようじでとめ る。 ③釜に、②のいかを並べて入れ、昆布の だし汁と清酒、しょうゆ、砂糖を加え 落としぶたをして煮あがるまで強火 にし、あとは弱火で1時間程煮る。
牛乳	牛乳	206	
いかめし	するめいか もち米 清酒 しょうゆ(こいくち) 砂糖(上白) だし昆布 水	100 40 4 6 2 0.2 40	たらこあえ ①だいこん、にんじんは、せん切りにし て塩をふり、30分程おく。 ②調味料で生たらこを細かくほぐしな がら煮る。 ③さやえんどうはさっと湯通しして、せ ん切りにする。 ④水気をきった①と②③を④の調味料 である。
たらこあえ	だいこん にんじん さやえんどう(冷) たらこ しょうゆ(うすくち) 清酒 砂糖(上白) ④ 酢 砂糖(上白) 食塩	65 7 4 15 1.8 3 1 2.5 1 0.2	
炊き合わせ	ごぼう いかめしの煮汁 白いりごま	40 1	炊き合わせ ①ごぼうは4～5cm位のぶつ切りにし、 いかめしの煮汁で炊く。 ②やわらかくなったらごまをまわす。
豚汁	豚肉(ばら脂身つき) じゃがいも にんじん 板こんにやく 豆腐(木綿) えのきたけ たまねぎ ねぎ だいこん うるめいわし 米みそ 水	25 35 12 13 25 9 15 8 20 2 10 100	~~~~~ 献立について ~~~~~ ●1月の郷土料理として作っています。 ●能登地区にはたくさんの漁港があり、七 尾灘浦地区では、大敷(定置網)漁が盛 んに行われ、冬場にはぶり、たら、いか、 いわし漁などでにぎわいます。 ●いかの中でもするめいかの水揚げが一番 多く、新鮮ないかと秋に収穫したもち米 を使って「いかめし」は作られます。祭 りや正月などの行事食として家庭でよく 作られています。 ●「たらこあえ」は雪の降る時にたくさん とれる「たらのこ」で、だいこんとにん じんをあえたものです。
くだもの	みかん	80	
栄 養 価			
エネルギー	905 kcal	ビタミンA	1,185 IU
たんぱく質	48.0 g	ビタミンB ₁	0.93 mg
脂 質	14.1 g	ビタミンB ₂	0.62 mg
纖 維	8.6 g	ビタミンC	40 mg
カルシウム	416 mg	食塩相当量	3.7 g
鉄	4.3 mg		

いか

(岐阜県 共同調理場・小学校)

うどん・牛乳・かき揚げ・いかの土佐あえ・からすみ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
うどん	うどん(ゆで) 鶏肉(むね・皮つき) 蒸しかまぼこ 根深ねぎ 干しいたけ 油揚げ ほんしめじ ほうれんそう フレーク節 まこんぶ だしの素 しょうゆ(こいくち) みりん	180 10 10 10 1 8 10 10 2 1 1 10 4	<p><u>うどん</u></p> <p>①かまぼこは半月切りにする。 ②干しいたけは戻しておく。 ③油揚げは、$\frac{1}{2}$にして5mmに切る。 ④しめじは、石づきをとってほぐしておく。 ⑤ほうれんそうは3cm位に切る。 ⑥こんぶとフレーク節でだしをとる。 ⑦⑥のだし汁と②の干しいたけのだし汁を合わせ、かまぼこ、干しいたけ、油揚げを入れ調味料を加え、少し煮る。 ⑧⑦にしめじとほうれんそうを入れて煮、汁を作る。 ⑨ゆでうどんにかける。</p>																								
牛乳	牛乳	206																									
かき揚げ	じゃがいも にんじん 茎わかめ(塩) 干しえび 小麦粉(薄力粉) 鶏卵 食塩 植物油	30 5 5 2.5 10 6 0.1 6	<p><u>かき揚げ</u></p> <p>①じゃがいもは、マッチ棒位に切り水にさらす。 ②にんじんもせん切りにする。 ③茎わかめは塩だしをする。 ④①②③と干しえび、薄力粉、卵、塩を混ぜ合わせ、植物油で揚げる。</p>																								
いかの土佐あえ	いか 焼き竹輪 もやし チンゲンツアイ にんじん かつお節 しょうゆ(こいくち)	10 10 25 20 5 2 3	<p><u>いかの土佐あえ</u></p> <p>①いかは短冊に切り、さっとゆでる。 ②竹輪は3mm位の輪切りにする。 ③もやしは洗って、さっとゆでる。 ④チンゲンツアイは3cm位に切り、さっとゆでる。 ⑤にんじんもせん切りにして、さっとゆでる。 ⑥①②③④⑤とかつお節、しょうゆであえる。</p>																								
からすみ	からすみ(黒砂糖)	30																									
くだもの	みかん	60																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>650 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,099(932) IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.9 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.37(0.3) mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.9 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.66(0.58) mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>45(33) mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>354 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.4 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.4 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	650 kcal	ビタミンA	1,099(932) IU	たんぱく質	27.9 g	ビタミンB ₁	0.37(0.3) mg	脂質	17.9 g	ビタミンB ₂	0.66(0.58) mg	繊維	5.5 g	ビタミンC	45(33) mg	カルシウム	354 mg	食塩相当量	3.4 g	鉄	3.4 mg			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●うどんはこんぶとフレーク節でだしをとる。 ●かき揚げに茎わかめと干しえびを使う。 ●土佐あえにはいか、竹輪と野菜を、たっぷりのかつお節であえる。
エネルギー	650 kcal	ビタミンA	1,099(932) IU																								
たんぱく質	27.9 g	ビタミンB ₁	0.37(0.3) mg																								
脂質	17.9 g	ビタミンB ₂	0.66(0.58) mg																								
繊維	5.5 g	ビタミンC	45(33) mg																								
カルシウム	354 mg	食塩相当量	3.4 g																								
鉄	3.4 mg																										

いか

(静岡県 単独校・小学校)

菜の花ずし・牛乳・いか焼き・じゃがいものきんぴら・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
菜の花ずし	精白米	80	菜の花ずし ①こぶだしをとり、米を炊く。砂糖を溶かし、すし酢を作っておく。 ②卵はいり卵、菜の花はポイル、えびもポイルしておく。 ③にんじんは調味料で煮しておく。いりごまも炒しておく。 ④炊けたごはんに、酢をうち、冷ます。 ⑤にんじん、えびをすしめしと合わせる。 ⑥クラスごとに配缶をしたら、菜の花、いり卵、いりごまをバランスよく飾る。 いか焼き ①切り身に切ったいかは調味料に漬けておく。 ②味がしみたら、オーブンで焼く。
	こんぶ	2	
	清酒	1	
	食塩	1	
	鶏卵	10	
	食塩	0.1	
	植物油 (サラダ油)	1	
	菜の花	10	
	しばえび	15	
	にんじん	15	
	砂糖 (上白)	1	
	しょうゆ	1.5	
	だし汁	2	
	いりごま	1	
酢 (米酢)	12		
砂糖 (上白)	6		
食塩	0.8		
牛乳	牛乳	206	
いか焼き	むらさきいか	50	じゃがいものきんぴら ①じゃがいもは細めの短冊切りにし、水にさらしておく。 ②しらたきは切ってゆで、さやえんどうもゆでておく。 ③ごぼうはさがきか、せん切りに切ってさらしておく。 ④竹輪は半分に割り、端から薄く切る。 ⑤③をよく炒め、しらたきも炒め、にんじん、竹輪を入れ、味をつける。 ⑥味がしみたら、①とゆでたさやえんどうを入れて仕上げる。
	しょうゆ	4	
	しょうが	0.5	
	清酒	2	
じゃがいものきんぴら	じゃがいも	40	
	植物油	2	
	ごぼう	20	
	にんじん	10	
	しらたき	20	
	竹輪	10	
	さやえんどう	5	
	植物油	1	
	砂糖 (上白)	2	
	しょうゆ	3	
みりん	1		
清酒	1		
くだもの	いちご	30	~~~~~ 献立について ~~~~~
<div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div>			
エネルギー	631 kcal	ビタミン A	1,227 IU
たんぱく質	26.6 g	ビタミン B ₁	0.45 mg
脂質	14.3 g	ビタミン B ₂	0.49 mg
繊維	4.7 g	ビタミン C	34 mg
カルシウム	331 mg	食塩相当量	4.1 g
鉄	2.7 mg		
<ul style="list-style-type: none"> ●新学期が始まり、春らしい献立にしてみました。 ●菜の花、えびは桜の花に見立て季節感を出し、すしごはんにしてみました。 ●むらさきいかは、やわらかいので焼いてもおいしいです。子供の大好きな献立です。 ●きんぴらもじゃがいもを入れただけで、大部食べやすくなります。 ●くだものは、いちごをつけてみました。 			

いか

(愛知県 共同調理場・小学校)

あさりごはん・牛乳・いかのサラサ揚げ・豆腐汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
あさりごはん	アルファー化米 あさり(水煮) にんじん たけのこ(水煮) ごぼう 鶏肉(若鶏もも) しょうが(おろし) 乾燥わかめ しょうゆ(うすくち) 本みりん 清酒 和風だしの素 水	55 25 10 10 10 10 0.5 0.5 6.5 3.5 1.5 0.8 65	<p><u>あさりごはん</u></p> <p>①にんじん、たけのこは適当な大きさに切り、ごぼうはさがきにしてアクを抜く。 ②鶏肉をから炒りして①を入れ調味する。 ③計量の水を入れ、アルファー化米を炊く。 ④わかめは、熱湯でさっと戻して水をきる。 ⑤炊き上がったごはんに④を混ぜて仕上げる。</p>																								
牛乳	牛乳	206																									
いかのサラサ揚げ	いか(短冊切り) ④(砂糖(三温) しょうゆ(こいくち) でん粉 純カレー粉 植物油 キャベツ ウスターソース	65 1 2 7 0.5 7 20 10	<p><u>いかのサラサ揚げ</u></p> <p>①いかは皮なしのものをよく水をきり、④で下味をつける。 ②でん粉とカレー粉を混ぜた中に①を入れて揚げる。 ③キャベツは、せん切りにして付け合わせとする。</p>																								
豆腐汁	豆腐(木綿) ほうれんそう にんじん 干しいたけ 蒸しかまぼこ かつお節 しょうゆ	25 12 5 1 10 2 7	<p><u>豆腐汁</u></p> <p>①かつお節でだしをとり、短冊切りのにんじんをやわらかく煮る。 ②豆腐、かまぼこを入れて調味し、ゆでたほうれんそうを入れて仕上げる。</p>																								
くだもの	みかん	90																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>266 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,163 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>33.3 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.28 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.4 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.63 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>48 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>338 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>4.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	266 kcal	ビタミンA	1,163 IU	たんぱく質	33.3 g	ビタミンB ₁	0.28 mg	脂質	18.4 g	ビタミンB ₂	0.63 mg	繊維	5.1 g	ビタミンC	48 mg	カルシウム	338 mg	食塩相当量	4.5 g	鉄	4.1 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●あさりは、水気をきることでしょうがを使うことで、生臭さが消えるため好評である。 ●サラサ揚げは純カレーを入れることで生臭さが消えるだけでなく、子供たちにも喜ばれる味となった。
エネルギー	266 kcal	ビタミンA	1,163 IU																								
たんぱく質	33.3 g	ビタミンB ₁	0.28 mg																								
脂質	18.4 g	ビタミンB ₂	0.63 mg																								
繊維	5.1 g	ビタミンC	48 mg																								
カルシウム	338 mg	食塩相当量	4.5 g																								
鉄	4.1 mg																										

いか

(愛知県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・昆布巻きの天ぷら・けんちん汁・いかの酢みそあえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	昆布巻きの天ぷら ①昆布巻きを熱湯に9分間つける。 ②①の汁で小麦粉を溶く。 ③①に②をつけて油で揚げる。 けんちん汁 ①鶏肉はから炒りして、にんじんを入れ炒める。 ②ごぼう、だいこん、さといもを入れ、水、だしの素を入れる。 ③野菜に火が通ったら、豆腐、油揚げを入れる。 ④塩、しょうゆで調味し、ねぎを入れる。 いかの酢みそあえ ①いかはボイルして冷ます。 ②にんじん、たけのこ、こんにやく、ねぎはボイルして冷ます。 ③卵は、いり卵にして冷ます。 ④白ごまは炒って冷ます。 ⑤①、②、③を混ぜる。 ⑥⑤に酢みそをかけ、④をふる。
牛乳	牛乳	206	
昆布巻きの天ぷら	昆布巻き (味付乾燥) 小麦粉 植物油 レタス	8.4 3 4 10	
けんちん汁	鶏肉 豆腐 (木綿) 油揚げ さといも ごぼう だいこん にんじん ねぎ だしの素 しょうゆ (こいくち) 食塩	15 15 5 20 10 10 10 5 2 2 0.5	
いかの酢みそあえ	いか ねぎ にんじん たけのこ こんにやく ごま (乾) 鶏卵 酢みそ	30 20 10 10 20 1 10 20	
くだもの	いよかん	70	
栄 養 価			
エネルギー	669 kcal	ビタミンA	1,252 IU
たんぱく質	26.5 g	ビタミンB ₁	0.59 mg
脂 質	17.3 g	ビタミンB ₂	0.55 mg
繊 維	7.8 g	ビタミンC	40 mg
カルシウム	420 mg	食塩相当量	2.8 g
鉄	3.3 mg		

いか

(大阪府 単独校・小学校)

いか入りメキシカンライス・牛乳・すくすくサラダ・チーズタルト

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
いか入りメキシカンライス	アルファ化米(精白米) アルファ化もち米 鶏肉 たまねぎ にんじん ベーコン いか マーガリン(調理用) コンソメスープ サフラン 食塩 こしょう	55 10 15 20 15 8 15 1 1 0.04	<p><u>いか入りメキシカンライス</u></p> <p>①たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。 ②鶏肉、短冊に切ったベーコンといかを調理用マーガリンで炒め、塩、こしょうする。 ③②に①を入れさらに炒める。 ④水を入れサフラン、コンソメスープを加え、色と味をつける。 ⑤沸騰したら米を入れ、混ぜる。 ⑥ごはんが出来たら混ぜ合わせ、蒸らす。</p>																								
牛乳	牛乳	206																									
すくすくサラダ	ちりめんじゃこ ささがきごぼう にんじん きゅうり ラー油 白ごま ごま油 和風ドレッシング	3 20 5 15 0.01 0.5 0.1 9	<p><u>すくすくサラダ</u></p> <p>①ごぼうは3～5cm位に切りゆでる。 ②ごぼうはドレッシング(3g)に漬け込む。 ③にんじんはせん切りにしてゆでる。きゅうりはせん切りにする。 ④ちりめんじゃこは湯通しをする。 ⑤ごまは炒っておく。 ⑥配膳直前に②をざるにあげ、③④と一緒に残りの調味料(ラー油、ごま油、和風ドレッシング)であえる。最後にごまをふりかける。</p>																								
チーズタルト	チーズタルト	1ヶ																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>684 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,099 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>21.7 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.54 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>27.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.71 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>5 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>276 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>△ g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>1.2 mg</td> <td>注=△は算出できず</td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	684 kcal	ビタミンA	1,099 IU	たんぱく質	21.7 g	ビタミンB ₁	0.54 mg	脂質	27.7 g	ビタミンB ₂	0.71 mg	繊維	3.8 g	ビタミンC	5 mg	カルシウム	276 mg	食塩相当量	△ g	鉄	1.2 mg	注=△は算出できず		<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●すくすくサラダには、ちりめんじゃこ、ごぼう、にんじんなど体によい食べものがたくさん入っています。 ●このおかずを食べてすくすく育ってほしいという願いを込めて、「すくすくサラダ」という献立名にしました。
エネルギー	684 kcal	ビタミンA	1,099 IU																								
たんぱく質	21.7 g	ビタミンB ₁	0.54 mg																								
脂質	27.7 g	ビタミンB ₂	0.71 mg																								
繊維	3.8 g	ビタミンC	5 mg																								
カルシウム	276 mg	食塩相当量	△ g																								
鉄	1.2 mg	注=△は算出できず																									

いか

(兵庫県 共同調理場・小学校)

麦ごはん・牛乳・いかじゃが・豚肉の和風マリネ・こまつなのたらこあえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
麦ごはん	精白米 精麦	70 10	<p>いかじゃが</p> <p>①いかは足と胴をはずし、食べやすい大きさに切る。だいこんは乱切りにしてゆでる。じゃがいもも乱切り、こんにゃくは乱切りしてアク抜きをする。</p> <p>②煮くずれないように煮る。</p> <p>豚肉の和風マリネ</p> <p>①豚もも肉は蒸す。かわれだいいんは半分に切る。たまねぎはせん切りにし、さつと湯をかけ絞る。にんじんはせん切りし、うす塩をして絞る。</p> <p>②酢、しょうゆ、みそ、ごまは一度熱し、サラダ油を加えミキサーにかける。</p> <p>③蒸した豚肉に②の調味料の½とごまをふり味をつけ、残り½の調味料と野菜をあえ、豚肉にかける。</p> <p>こまつなのたらこあえ</p> <p>①こまつな、はくさいはゆでて食べやすい大きさに切る。</p> <p>②焼いたたらこはミキサーで細かくつぶし、野菜と調味料であえる。</p>																								
牛乳	牛乳	206																									
いかじゃが	いか だいこん じゃがいも こんにゃく 煮干し 清酒 みりん しょうゆ 水	30 40 70 30 3 3 1.5 4 70																									
豚肉の和風マリネ	豚肉(もも) かわれだいいん たまねぎ にんじん 植物油(サラダ油) 酢 しょうゆ みそ ごま みりん	60 3 10 5 2 3 2 3 1.5 1.5																									
こまつなのたらこあえ	こまつな はくさい たらこ みりん しょうゆ	30 50 2 0.7 0.7																									
くだもの	みかん	100																									
<p>栄 養 価</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>669 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,175 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>33.6 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>1.15 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.5 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.58 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>7.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>94 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>350 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.8 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				エネルギー	669 kcal	ビタミンA	1,175 IU	たんぱく質	33.6 g	ビタミンB ₁	1.15 mg	脂質	17.5 g	ビタミンB ₂	0.58 mg	繊維	7.6 g	ビタミンC	94 mg	カルシウム	350 mg	食塩相当量	2.8 g	鉄	3.2 mg		
エネルギー	669 kcal	ビタミンA	1,175 IU																								
たんぱく質	33.6 g	ビタミンB ₁	1.15 mg																								
脂質	17.5 g	ビタミンB ₂	0.58 mg																								
繊維	7.6 g	ビタミンC	94 mg																								
カルシウム	350 mg	食塩相当量	2.8 g																								
鉄	3.2 mg																										

いか

(奈良県 単独校・小学校)

減量パン・牛乳・いか入り揚げお好み焼き・かにたまスープ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
減量パン	減量パン	76	いか入り揚げお好み焼き ①キャベツは、細切りの刃で細かく切る。いかは、短冊切りにする。ちりめんじゃこは、ゴミを取り除き、水をかける。さくらえびは、ゴミを取り除いておく。 ②キャベツ、いか、ちりめんじゃこ、さくらえび、粉かつお、お好み焼き粉を混ぜ合わせる。(数回に分けてする) ③とき卵を加えて混ぜ、固さを調節しながら水を加える。 ④1人1個ずつまとめ、油で揚げ、配分する。 ⑤トンカツソース、トマトケチャップを合わせ配分する。青のり粉は分量配分する。 かにたまスープ ①かに(冷)は、解凍しておく。干ししいたけは戻してせん切りにする。チンゲンツアイは、きれいに洗い、葉と軸に分け、1cm位に切る。 ②卵は、割りほぐしておく。 ③中華スープを作り味をととのえ、かに、しいたけを煮て、チンゲンツアイの軸を加え、水溶きでん粉を入れ、沸騰したらとき卵を流し入れ、充分加熱し、チンゲンツアイの葉を入れ仕上げる。																								
牛乳	牛乳	206																									
いか入り揚げお好み焼き	キャベツ いか さくらえび(乾・無着色) ちりめんじゃこ お好み焼き粉 鶏卵 植物油 トマトケチャップ トンカツソース 粉かつお 青のり粉	25 10 1 5 20 5 5 5 9 1 0.5																									
かにたまスープ	ずわいがに(冷) 鶏卵 干ししいたけ チンゲンツアイ 中華スープ オイスターソース でん粉 しょうゆ(うすくち) こしょう 水	10 35 0.5 15 1.8 0.3 0.5 0.3 0.04 120																									
くだもの	みかん	80																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>627 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>723 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.5 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.58 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>30.6 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.83 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>44 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>480 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	627 kcal	ビタミンA	723 IU	たんぱく質	28.5 g	ビタミンB ₁	0.58 mg	脂質	30.6 g	ビタミンB ₂	0.83 mg	繊維	4.5 g	ビタミンC	44 mg	カルシウム	480 mg	食塩相当量	2.5 g	鉄	3.7 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●子供たちに、とても人気のあるお好み焼きに、ちりめんじゃこやさくらえびを入れ、カルシウムや鉄分の多い献立である。 ●施設面において、焼き物機がないために揚げているが、子供たちにもとても好評である。
エネルギー	627 kcal	ビタミンA	723 IU																								
たんぱく質	28.5 g	ビタミンB ₁	0.58 mg																								
脂質	30.6 g	ビタミンB ₂	0.83 mg																								
繊維	4.5 g	ビタミンC	44 mg																								
カルシウム	480 mg	食塩相当量	2.5 g																								
鉄	3.7 mg																										

いか

(岡山県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・いかの黄身焼き・すまし汁・野菜の炒り煮・わかめとうどの酢のもの・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 精麦 強化米	75 5 0.23	<u>ごはん</u> ○ごはんは普通に炊く。
牛乳	牛乳	206	
いかの黄身焼き	<ul style="list-style-type: none"> いか 65 清酒 1 しょうゆ(うすくち) 2 卵黄 3 みりん 1 植物油 1 		<u>いかの黄身焼き</u> ①下味をつける。 ②卵黄、みりんを合わせ、いかにぬって焼く。
すまし汁	<ul style="list-style-type: none"> しらうお 20 みつば 3~5 煮干し 1 かつお節 1.5 水 150 しょうゆ(うすくち) 5~6 		<u>すまし汁</u> ①だしをとる。 ②みつばはさっとゆで、結びみつばにする。 ③①にしらうおを入れ、調味料で味をととのえる。
野菜の炒り煮	<ul style="list-style-type: none"> さつま揚げ 10 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 れんこん 20 さやえんどう 10 砂糖 1 しょうゆ(こいくち) 3~4 みりん 1 植物油 3 		<u>野菜の炒り煮</u> ①じゃがいも、にんじん、ごぼうを乱切りにする。 ②さつま揚げ、れんこんを一口大に切る。 ③鍋に油を熱し、材料を炒め、調味料を加えて味をととのえる。
わかめとうどの酢のもの	<ul style="list-style-type: none"> 生わかめ 3 うど 10 砂糖 3 酢 3 食塩 0.2 しょうゆ(うすくち) 0.5 		<u>わかめとうどの酢のもの</u> ①うどは、皮を厚めにむき、短冊に切り、酢水にさらす。 ②生わかめは、ざく切りにし、うどと合わせ、調味料で混ぜ味をととのえる。
くだもの	はっさく(1/4)	50	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●春の季節感を取り入れた料理を味わい、うるおいある食生活を知る。
エネルギー	627 kcal	ビタミンA	.932 IU
たんぱく質	27.8 g	ビタミンB ₁	0.45 mg
脂質	13.8 g	ビタミンB ₂	0.45 mg
繊維	4.9 g	ビタミンC	35 mg
カルシウム	315 mg	食塩相当量	1.7 g
鉄	2.2 mg		

いか

(山口県 共同調理場・小学校)

コッペパン・チョコスプレッド・牛乳・いかのマリネ・あさりのチャウダー・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
コッペパン	コッペパン	83	いかのマリネ ①いかはゆでて水をかけて洗う。 ②きゅうりは輪切りにして塩をして絞る。 ③かいわれだいこんは3分の1の長さに切る。 ④りんごは8等分してスライスする。 ⑤調味料をミキサーにかけて混ぜ、ドレッシングを作る。 ⑥①②③④を⑤のドレッシングであえる。	
チョコスプレッド	チョコスプレッド	15		
牛乳	牛乳	206		
いかのマリネ	いか(輪切り)	30		
	きゅうり	25		
	かいわれだいこん	5		
	りんご	5		
	植物油	2		
	食塩	0.1		
	酢	3		
あさりのチャウダー	こしょう	0.01		
	砂糖	0.5		
	しょうゆ	1.5		
	あさりのチャウダー	あさり(むき身)	25	あさりのチャウダー ①鶏ガラでスープをとる。 ②スライスベーコンは2cmの角切り、にんじん、たまねぎは角切り、パセリはみじん切りにする。 ③ベーコン、にんじん、たまねぎをアクをとりながらスープで煮込む。 ④とうもろこし、クリームポタージュ、牛乳、あさりを加える。 ⑤味をととのえ、パセリを散らす。
		ベーコン	3	
		にんじん	10	
		たまねぎ	50	
	とうもろこし	7		
	パセリ	1		
	クリームポタージュS	9		
	牛乳	20		
	鶏ガラ	7		
	食塩	0.6		
	こしょう	0.03		
くだもの	みかん	70		
(栄) (養) (価) エネルギー 640 kcal ビタミンA 811 IU たんぱく質 25.4 g ビタミンB ₁ 0.50 mg 脂 質 20.4 g ビタミンB ₂ 0.65 mg 繊 維 4.8 g ビタミンC 34 mg カルシウム 487 mg 食塩相当量 3.1 g 鉄 4.0 mg				
			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●いかを揚げずにゆでることで、脂肪を少なくし、りんごを加えてあっさりした味にしています。	



# いか

(愛媛県 共同調理場・小学校)

## たいめし・牛乳・いかの天ぷら・生野菜・豆腐汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
たいめし	精白米 まだい(切り身) にんじん ごぼう 油揚げ さやえんどう(冷凍) みりん 砂糖(三温) しょうゆ(うすくち) 和風だし 水	65 20 5 5 3 7 1 1.5 6.9 0.3 90	たいめし ..... ①米は炊く30分前に洗っておく。 ②たいは三枚におろしておく。 ③にんじん、油揚げは短いせん切り、ごぼうはさがきにし水にさらす。 ④さやえんどうは、せん切りにしさっと塩ゆでにしておく。 ⑤釜に米と②③の材料と調味料、水を加えて軽くひと混ぜして炊く。 ⑥出来上がったごはんやさやえんどうを散らし、軽く混ぜ合わせる。	
牛乳	牛乳	206		
いかの天ぷら	いか でん粉 小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 植物油(サラダ油) 水 植物油	60 4 6 0.6 3 1 8 6	いかの天ぷら ..... ①でん粉、小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。 ②①に溶きほぐした卵、サラダ油、水を入れて衣をつくる。 ③いかに衣をつけ、揚げる。	
生野菜	キャベツ きゅうり パック中濃ソース	15 10 7	生野菜 ..... ○せんキャベツと輪切りきゅうりを混ぜ合わせる。	
豆腐汁	豆腐(木綿) えのきたけ 乾燥わかめ にんじん 葉ねぎ 削り節 だし昆布 しょうゆ(うすくち) でん粉 水	40 5 0.5 10 5 2 0.5 6.5 0.5 120	豆腐汁 ..... ①削り節、昆布でだしをとっておく。 ②豆腐はさいの目切り、にんじんはせん切り、えのきたけは食べやすい大きさに、ねぎは小口切りにしておく。 ③だし汁を調味し、ねぎ以外の②を入れ、わかめを入れ、でん粉でとろみをつける。	
くだもの	みかん	80		
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~  ●たいめしは、瀬戸内海沿岸の地方で作られる郷土料理です。	
エネルギー	644 kcal	ビタミンA		857 IU
たんぱく質	30.4 g	ビタミンB ₁		0.47 mg
脂 質	19.2 g	ビタミンB ₂		0.46 mg
繊 維	4.1 g	ビタミンC		38 mg
カルシウム	342 mg	食塩相当量		3.2 g
鉄	2.5 mg			

# いか

(愛媛県 単独校・小学校)

## するめごはん・牛乳・いか入りおこのみ揚げ・ひじポテサラダ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
するめごはん	精白米(強化米入り) 油揚げ さきいか りしりこんぶ(素干し) にんじん 清酒 食塩 しょうゆ(うすくち) 水	75 5 2 0.3 5 1.5 0.2 3 90	<p><u>するめごはん</u></p> <p>①にんじん、油揚げは小さく刻んでおく。 ②釜に分量の水を張り、昆布でだしをとる。 ③だし汁の中にするめとにんじん、油揚げを入れる。 ④ひと沸きしたところへ米と分量の調味料を加え、炊き上げる。</p>																								
牛乳	牛乳	206																									
いか入りおこのみ揚げ	キャベツ いか(水煮) 干しえび しらす干し あおのり 小麦粉(薄力粉) 鶏卵 水 食塩 こしょう 植物油 トマトケチャップ ソース(中濃) かつお節	30 10 1 4 0.4 25 5 4 0.1 0.05 7 3 8 0.5	<p><u>いか入りおこのみ揚げ</u></p> <p>①キャベツは粗みじん切りにしておく。 ②キャベツ、いか、干しえび、しらす干し、あおのり粉、小麦粉を混ぜ合わせ、とき卵を入れ、固さをみながら水を入れる。 ③ひとり1個ずつにまとめ、油で揚げる。 ④トマトケチャップ、トンカツソースを合わせソースをつくり、からめる。 ⑤出来上がりにかつお節をふる。(あおのりは、かつお節といっしょに混ぜてふってもよい)</p>																								
ひじポテサラダ	干しひじき 水 清酒 しょうゆ(うすくち) じゃがいも 食塩 こしょう にんじん きゅうり パセリ マヨネーズ	0.5 15 1 2 50 0.3 0.03 5 7 0.5 7	<p><u>ひじポテサラダ</u></p> <p>①ひじきは水で戻し、分量の水と酒、しょうゆで下味をつけておく。 ②じゃがいも、にんじんは適当な大きさに切りゆでる。 ③きゅうりはスライスし、うす塩をしておく。 ④パセリはみじん切りにする。 ⑤材料をマヨネーズであえる。</p>																								
くだもの	みかん	40(1個)																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>716 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>741 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.2 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.30 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.8 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.46 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>29 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>322 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.9 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	716 kcal	ビタミンA	741 IU	たんぱく質	23.2 g	ビタミンB ₁	0.30 mg	脂質	22.8 g	ビタミンB ₂	0.46 mg	繊維	3.5 g	ビタミンC	29 mg	カルシウム	322 mg	食塩相当量	1.9 g	鉄	2.2 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●子供の喜ぶメニューの一つで、学校の自慢献立です。</p>
エネルギー	716 kcal	ビタミンA	741 IU																								
たんぱく質	23.2 g	ビタミンB ₁	0.30 mg																								
脂質	22.8 g	ビタミンB ₂	0.46 mg																								
繊維	3.5 g	ビタミンC	29 mg																								
カルシウム	322 mg	食塩相当量	1.9 g																								
鉄	2.2 mg																										

# いか

(高知県 共同調理場・小学校)

麦ごはん・牛乳・じゃことごぼうのかき揚げ・いかとだいの煮つけ・さつま揚げのごま酢あえ

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
麦ごはん	精白米 大麦 ビタミン強化米	63 7 0.21	<p><u>じゃことごぼうのかき揚げ</u></p> <p>①ごぼうはささがきにし、水につけてアクを抜く。 ②にんじんはせん切りにする。 ③ごぼうから食塩までをよく混ぜ合わせ、丸めて揚げる。</p> <p><u>いかとだいの煮つけ</u></p> <p>①いかは食べやすく切り、湯通しする。 ②だいはちょう切りにし、軽くゆがく。 ③かつお節でだしをとり、いか、だいのん、調味料を加え、じっくり煮含める。</p> <p><u>さつま揚げのごま酢あえ</u></p> <p>①さつま揚げは細く切って湯通しをし、酢(分量外)をふって冷ます。 ②きゅうりは薄く切り、塩(約1%)をしてしんなりしたら絞る。 ③ごまを軽くすり、調味料と①、②をあえる。</p>																								
牛乳	牛乳	206																									
じゃことごぼうのかき揚げ	ごぼう 田作り にんじん 小麦粉 鶏卵 牛乳 食塩 植物油(白絞油)	30 8 5 20 8 10 0.3 8																									
いかとだいの煮つけ	いか だいのん しょうゆ(うすくち) みりん 砂糖(三温) かつお節(だし用) 水	30 70 5 2 2 3 30																									
さつま揚げのごま酢あえ	さつま揚げ きゅうり ごま(いり) 砂糖(三温) しょうゆ(うすくち) 酢	6 35 1 1 2 2																									
<p>◎ 栄 ◎ 養 ◎ 価</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>664 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>473 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.3 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.43 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.8 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.44 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>11 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>418 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>1.9 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	664 kcal	ビタミンA	473 IU	たんぱく質	27.3 g	ビタミンB ₁	0.43 mg	脂質	14.8 g	ビタミンB ₂	0.44 mg	繊維	5.4 g	ビタミンC	11 mg	カルシウム	418 mg	食塩相当量	2.2 g	鉄	1.9 mg			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●かき揚げは、よく噛めば噛むほど味が出ておいしいので、カミカミメニューとして積極的にPRしたい料理です。</p>
エネルギー	664 kcal	ビタミンA	473 IU																								
たんぱく質	27.3 g	ビタミンB ₁	0.43 mg																								
脂質	14.8 g	ビタミンB ₂	0.44 mg																								
繊維	5.4 g	ビタミンC	11 mg																								
カルシウム	418 mg	食塩相当量	2.2 g																								
鉄	1.9 mg																										

# いか

(長崎県 共同調理場・中学校)

## 栗ごはん・牛乳・げそ風味揚げ・せんきゃべツ・ふしめん汁・焙煎こんぶ

献立名	材料名	分量 g	作り方
栗ごはん	精白米 強化米 蒸しぐり (カット) 食塩	100 0.3 40 1.15	<b>げそ風味揚げ</b> ..... <下処理として> いかの足は小さく切っておく。さといも (冷凍) は自然解凍しておく。たまねぎはみじん切り。 ①さといもは、よくつぶしておく。次にすり身、いかの足を入れ、よく混ぜる。みじん切りのたまねぎ、中白糖、卵、酒、こしょう、塩、でん粉を入れ、さらに混ぜる。 ②①にカレー粉を混ぜ、一口大にスプーンですくって油で揚げる。 ※白ごまやモロヘイヤの粉を使ってもよい。
牛乳	牛乳	206	
げそ風味揚げ	いかの足 (げそ) すり身 さといも (冷凍) たまねぎ 鶏卵 食塩 こしょう 砂糖 (中白) 清酒 カレー粉 でん粉 植物油	25 35 15 30 10 0.5 0.05 0.5 1 0.5 3 10 (15)	<b>ふしめん汁</b> ..... ①だし昆布、削り節でだし汁をとっておく。 ②ふしめんは、ゆでておく。板つけかまぼこはいちょう切り、干しいたけはせん切り、にんじんもせん切り、えのきたけ、ほうれんそうは2cmに切っておく。 ③鍋にだし汁を煮たて、干しいたけ、にんじんを入れて煮る。えのきたけ、豆腐、板つけかまぼこを入れ調味する。 ④おろしぎわに、ほうれんそう、ふしめん、ねぎを入れて、仕上げる。
せんきゃべツ	キャベツ ウスターソース	25 4	
ふしめん汁	ふしめん (五島手のべうどんのふし) 豆腐 板つけかまぼこ ほうれんそう にんじん 干しいたけ えのきたけ 葉ねぎ 食塩 しょうゆ (うすくち) 水 さば削り節 だし昆布	15 40 10 10 15 1 7 4 0.4 7 150 3 1.5	
焙煎こんぶ	焙煎こんぶ	3	
<b>栄 養 価</b> エネルギー 857 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 23.2 g 繊 維 6.0 g カルシウム 378 mg 鉄 3.7 mg ビタミンA 1,063 IU ビタミンB ₁ 0.76 mg ビタミンB ₂ 0.60 mg ビタミンC 39 mg 食塩相当量 3.8 g			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●げそ風味揚げは、第2回有川町魚料理コンクールで町長賞を受賞した作品を、学校給食用にアレンジしました。 ●さといもが入っているので、ふわっとした食感です。

# いか

(熊本県 単独校・小学校)

麦ごはん・牛乳・いかとさといもの煮込み・えびつみれ汁・高菜の油炒め・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米(麦入り)	77	<p><u>いかとさといもの煮込み</u></p> <p>①さやいんげんを塩ゆでし、4～5 cmに切る。</p> <p>②にんじんはいちょう切り、さといもは半分に切り、塩でもんでぬめりをとる。いか短冊は、流水で解凍する。</p> <p>③豚肉を油で炒め、②を入れ、④の調味料で味つけする。最後にいんげんを入れる。</p> <p><u>えびつみれ汁</u></p> <p>①④の材料を合わせておく。⑤でだしをとっておく。</p> <p>②はくさいは4～5 cmに切る。豆腐はさいの目切り、チンゲンツアイは、塩ゆでし、2～3 cmに切る。</p> <p>③だしの中にはくさいを入れ、沸騰したら①でだんごを作りながら入れていく。豆腐を入れ味をととのえ、最後にチンゲンツアイを入れる。</p> <p><u>高菜の油炒め</u></p> <p>①せん切り高菜漬を植物油で炒め、⑥で味つけする。</p> <p>②最後に④を入れる。</p>
牛乳	牛乳	208	
いかとさといもの煮込み	いかたんざく 20 豚肉 10 さといも 50 さやいんげん 5 だいこん 30 にんじん 10 植物油 1 砂糖(三温) 1.5 しょうゆ 3 ④ みりん 1 清酒 1		
えびつみれ汁	⑤ { <ul style="list-style-type: none"> <li>むきえび 7</li> <li>鶏肉(ひき肉) 5</li> <li>魚のすり身 20</li> <li>⑥ 鶏卵 3</li> <li>青ねぎ 2</li> <li>しょうが 0.1</li> <li>でん粉 1</li> <li>豆腐 20</li> <li>チンゲンツアイ 10</li> <li>はくさい 20</li> </ul> }           ⑦ { <ul style="list-style-type: none"> <li>本かつお 2</li> <li>だし昆布 1</li> <li>清酒 1</li> <li>しょうゆ 5</li> <li>食塩</li> <li>こしょう</li> </ul> }		
高菜の油炒め	高菜漬(せん切り) 20 ⑧ { <ul style="list-style-type: none"> <li>糸かつお 2</li> <li>いりごま 2</li> <li>植物油 1</li> </ul> }           ⑨ { <ul style="list-style-type: none"> <li>しょうゆ 0.5</li> <li>みりん 0.5</li> </ul> }		
くだもの	みかん	60	
<b>⑨ 栄 養 価</b>			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●いかとさといもの煮込みは、ごはんのおかずにとても合い、残菜もなく子供たちも大好きな献立です。</p>
エネルギー	654 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	29.2 g	ビタミンB ₁	0.60 mg
脂質	15.5 g	ビタミンB ₂	0.79 mg
繊維	6.0 g	ビタミンC	38 mg
カルシウム	380 mg	食塩相当量	2.6 g
鉄	3.4 mg		

# いか

(大分県 単独校・小学校)

## ごはん・牛乳・いかとだいこんの煮つけ・ほうれんそうのツナあえ・焼きのり

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	<u>いかとだいこんの煮つけ</u> ①だいこんは、厚いいちょう切りにする。 ②だし汁で材料を煮、味つけをして味を含ませる。  <u>ほうれんそうのツナあえ</u> ①ほうれんそうをゆがいて固く絞り、食べやすい大きさに切る。 ②ツナにかぼすの果汁をかけておく。 ③ほうれんそうとツナを合わせ、ドレッシング、マヨネーズ、白ごまであえる。
牛乳	牛乳	206	
いかとだいこんの煮つけ	むきいか だいこん さつま揚げ うずら卵(缶) にんじん いりこ(だし用) かつお節(だし用) しょうゆ(こいくち) 砂糖(三温) 清酒 水	40 55 30 25 15 0.4 0.8 6.52 2.83 1.42 57.4	
ほうれんそうのツナあえ	ほうれんそう ツナ(ノンオイル) かぼす(果汁) 白ごま かぼすドレッシング マヨネーズ	40 20 0.4 0.6 4.5 3	
焼きのり	焼きのり	3	
<b>栄 養 価</b>			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●いかとさつま揚げの旨味がだいこんに浸みて、とてもおいしいです。</li> <li>●ほうれんそうもツナとあえることで、子供たちも抵抗なく食べられるようです。</li> </ul>
エネルギー	621 kcal	ビタミンA	2,320(1,980) IU
たんぱく質	31.5 g	ビタミンB ₁	0.61(0.46) mg
脂質	16.8 g	ビタミンB ₂	0.69(0.62) mg
繊維	4.0 g	ビタミンC	52(35) mg
カルシウム	315 mg	食塩相当量	2.9 g
鉄	4.5 mg		



# いとより

(京都府 単独校・小学校)

食パン・マーガリン・牛乳・いとよりのから揚げ・じゃがいもあんかけ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方	
食パン	食パン	97 (70)	いとよりのから揚げ ..... ○いとよりにでん粉と小麦粉を合わせた粉をまぶし、油で揚げる。	
マーガリン	マーガリン	6		
牛乳	牛乳	206		
いとよりのから揚げ	いとより でん粉 小麦粉 植物油	34(2尾) 3 3 4		
じゃがいもあんかけ	じゃがいも 豚肉 (ひき肉) 土しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ 植物油 ピーマン 砂糖 しょうゆ 食塩 ごま油 でん粉 水	80 15 1 40 10 0.5 1.5 10 1.5 3 0.3 0.5 1 35	じゃがいもあんかけ ..... ①じゃがいもは、一口大に切る。 ②土しょうがは、みじん切りにする。 ③干ししいたけは、せん切りにする。 ④たまねぎ、にんじん、ピーマンは、粗みじんに切る。 ⑤油を熱し、②、③、豚ひき肉を炒める。 ⑥⑤にたまねぎ、にんじんを加えて水を加え、①を加えて調味する。 ⑦ピーマンはゆでておく。 ⑧⑥に水溶きのでん粉を加えてとろ味をつけてから⑦を加える。	
くだもの	みかん	37.5(½ヶ)		
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~	
エネルギー	703 kcal	ビタミンA		982 IU
たんぱく質	26.5 g	ビタミンB ₁		0.57 mg
脂 質	26.4 g	ビタミンB ₂		0.67 mg
繊 維	4.3 g	ビタミンC		27 mg
カルシウム	288 mg	食塩相当量		2.1 g
鉄	2.3 mg			

# いわし

(千葉県 単独校・小学校)

## 菜の花ごはん・牛乳・いわしのさんが揚げ・みそ汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
菜の花ごはん	精白米(強化米0.3%混入) 精麦強化切断無圧ペン 菜めしの素 鶏卵 食塩 植物油(サラダ油) みりん	70 7 2 15 0.3 1 0.5	<b>菜の花ごはん</b> ①卵は、砂糖と塩を入れ、いり卵にする。 ②菜の花は、ゆでて水気を絞り、細かく刻む。 ③ごはんに菜めしの素と①と②を混ぜる。																								
牛乳	牛乳	206	<b>いわしのさんが揚げ</b> ①長ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。 ②いわしすり身と豚ひき肉を混ぜ合わせ、①とその他の調味料を入れよく混ぜ、人数分に分けハンバーグのようにする。 ③のりを6等分に切ったもので、②をはさみながら揚げる。																								
いわしのさんが揚げ	いわし(すり身) 豚肉(もも) 鶏卵 長ねぎ 根しょうが 赤みそ しょうゆ(こいくち) 清酒(料理用) 小麦粉 焼きのり(1/6) かたくり粉 植物油(大豆白絞油)	40 25 5 7 0.5 3 2 1 3 0.3 3 5																									
みそ汁	じゃがいも たまねぎ かつお節(厚削り) 白みそ 赤みそ	35 15 1 7 8																									
くだもの	菊花みかん(1/2)	35																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>720 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>502 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.8 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.80 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.5 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.70 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>23 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>298 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.6 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.4 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				エネルギー	720 kcal	ビタミンA	502 IU	たんぱく質	31.8 g	ビタミンB ₁	0.80 mg	脂質	24.5 g	ビタミンB ₂	0.70 mg	繊維	3.7 g	ビタミンC	23 mg	カルシウム	298 mg	食塩相当量	3.6 g	鉄	3.4 mg		
エネルギー	720 kcal	ビタミンA	502 IU																								
たんぱく質	31.8 g	ビタミンB ₁	0.80 mg																								
脂質	24.5 g	ビタミンB ₂	0.70 mg																								
繊維	3.7 g	ビタミンC	23 mg																								
カルシウム	298 mg	食塩相当量	3.6 g																								
鉄	3.4 mg																										

### ~~~~~ 献立について ~~~~~

- いわしのすり身と豚のひき肉でつくる和風ハンバーグ。
- 千葉県の海岸地方には、いわしを手で開き頭と内臓をとって包丁で細かくたたいたものに、長ねぎやしょうが、みそなどを加えてさらにたたいたものを、あわびやはまぐりの殻に詰めて焼く「いわしさんが」という郷土料理があります。
- 揚げものにアレンジしたさんが揚げは見た目は黒い岩のようですが、とてもおいしいです。

# いわし

(千葉県 単独校・小学校)

菜の花ごはん・牛乳・いわしの信田煮・わかめのみそ汁・もやしとにんじんのカレー味・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
菜の花ごはん	精白米 強化米 精麦 菜めしの素 菜の花 クレープエッグ	70 0.2 7 1.5 10 10	<b>菜の花ごはん</b> ①ごはんを炊く。 ②菜の花をゆで、花の部分を除いて、細かく刻み、押しをしておく。 ③クレープエッグ(薄焼き卵)をせん切りにする。 ④ごはんに②、③、菜めしの素を合わせる。
牛乳	牛乳	206	
いわしの信田煮	① いわし(すり身) ねぎ 鶏卵 赤みそ しょうが [☆] かたくり粉 ② 油揚げ 砂糖 しょうゆ(こいくち) ③ 清酒 みりん 水	45 5 3 2 0.8 1 15(1/2枚) 2 4 1 1 30	<b>いわしの信田煮</b> ①ねぎ、しょうがはみじん切り。 ②いわしのすり身にねぎ、しょうが、卵、みそ、かたくり粉を入れてねばりがでるまでよく混ぜる。 ③半分にした油揚げに②を入れて口を閉じる。 ④③の調味液をよく煮立てて、③を入れて、味を浸みさせる。
わかめのみそ汁	わかめ 油揚げ ねぎ 白みそ 赤みそ 削り節 水	0.5 2 10 6 6 2 120	<b>もやしとにんじんのカレー味</b> ①ゆでたキャベツは、大きめのせん切りにして押しをする。 ②もやしは水からゆでて、しゃきっと仕上げ。 ③にんじんはせん切りにしてゆで、水をきる。 ④④の調味料をよく溶かして野菜をあえる。
もやしとにんじんのカレー味	キャベツ もやし にんじん しょうゆ(うすくち) ① 酢 砂糖 カレー粉	30 30 5 2 1 0.8 0.2	
くだもの	みかん	60	
<b>栄 養 価</b> エネルギー 701 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 23.5 g 繊 維 4.6 g カルシウム 399 mg 鉄 4.6 mg ビタミンA 875 IU ビタミンB ₁ 0.55 mg ビタミンB ₂ 0.80 mg ビタミンC 74 mg 食塩相当量 2.1 g			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●千葉県の現地産物である、いわし、菜の花を利用したメニューにしました。

# いわし

(千葉県 単独校・小学校)

## ごはん・牛乳・いわしのいがぐり揚げ・のっぺい汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ごはん	精白米	70	<b>いわしのいがぐり揚げ</b> ①いわしのすり身、鶏ひき肉、しょうが汁、鶏卵、みじん切りのたまねぎ、でん粉、塩をよく混ぜる。 ②ひじきは水で戻し、水気をきっておく。 ③①で混ぜた種を丸くし、戻したひじきとパン粉を混ぜたものでまぶし、揚げるとる。																								
牛乳	牛乳	206																									
いわしのいがぐり揚げ	いわし(すり身) 25 鶏肉(ひき肉) 25 しょうが汁 1 鶏卵 5 たまねぎ 10 でん粉 3 食塩 0.3 パン粉 3 ひじき 1.5 植物油 5		<b>のっぺい汁</b> ①だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、さといも、竹輪は一口大に切る。 ②湯にごぼう、鶏肉を入れ、アクをとったら、だいこん、にんじん、さといもを入れる。 ③やわらかくなったら、竹輪、和風だし、しょうゆを入れ味をととのえる。 ④豆腐を入れ、中まで火が通ったら水溶きでん粉を入れ、とろみをつける。																								
のっぺい汁	豆腐(木綿) 30 焼き竹輪 10 だいこん 25 にんじん 10 ごぼう 10 鶏肉 15 さといも 30 和風だし 1 しょうゆ 5 でん粉 2																										
くだもの	みかん	60																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>696 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>752 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>29.5 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.58 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.9 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.62 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>29 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>333 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.6 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.8 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	696 kcal	ビタミンA	752 IU	たんぱく質	29.5 g	ビタミンB ₁	0.58 mg	脂質	23.9 g	ビタミンB ₂	0.62 mg	繊維	3.7 g	ビタミンC	29 mg	カルシウム	333 mg	食塩相当量	1.6 g	鉄	3.8 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養豊富ないわしの臭みをしょうがで消し、子供の好むフライ風にしました。</li> <li>●パン粉にひじきが入り、揚げたときにいがぐり状になるので、いがぐり揚げとしました。</li> </ul>
エネルギー	696 kcal	ビタミンA	752 IU																								
たんぱく質	29.5 g	ビタミンB ₁	0.58 mg																								
脂質	23.9 g	ビタミンB ₂	0.62 mg																								
繊維	3.7 g	ビタミンC	29 mg																								
カルシウム	333 mg	食塩相当量	1.6 g																								
鉄	3.8 mg																										

# いわし

(茨城県 単独校・小学校)

はちみつパン・牛乳・いわしのカレーマリネ・えびとほうれんそうのスープ・粉ふきいも

献立名	材料名	分量 g	作り方
はちみつパン	はちみつパン	50	<b>いわしのカレーマリネ</b> にんじん…ごく細いせん切り たまねぎ…ごく薄くスライス ピーマン…ごく細いせん切り ①いわしを揚げて、バットに並べる。 ②サラダ油、酢、しょうゆ、カレー粉、塩、こしょうを煮たて、にんじん、たまねぎ、ピーマンを入れ、さっと火を通す。 ③野菜をひきあげ、①のいわしの上に広げて並べる。 ④②の調味液をいわしにかける。
牛乳	牛乳	206	
いわしのカレーマリネ	いわし(冷凍でん粉付) 40 植物油(大豆白絞油) 4 にんじん 3 たまねぎ 8 ピーマン 1.5 植物油(サラダ油) 2 酢 3 しょうゆ 1.5 カレー粉 0.12 食塩 0.1 こしょう 0.01		
えびとほうれんそうのスープ	むきえび(冷凍) 20 ほうれんそう 20 たまねぎ 15 にんじん 10 豆腐 15 ショルダーベーコン 5 マッシュルーム(冷凍) 10 がらスープチキン 4 食塩 0.8 こしょう 0.03		
粉ふきいも	じゃがいも 食塩 こしょう パセリ	65 0.4 0.02 0.5	<b>えびとほうれんそうのスープ</b> ほうれんそう…3cmに切りゆでる 冷凍むきえび…流水解凍 たまねぎ…薄切り にんじん…いちよう切り 豆腐…さいの目切り ①湯をわかし、ベーコン、たまねぎ、にんじんを煮る。 ②マッシュルーム、むきえび、豆腐を入れる。 ③調味して、ほうれんそうを入れ、仕上げ。
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●DHAの多いいわしをおいしく食べてほしいため、子供たちの好きなカレー味のマリネにしてみた。 ●魚、野菜離れの目立つ昨今、いわしと野菜と一緒に食べられるように工夫をした。
エネルギー	218 kcal	ビタミンA	990 IU
たんぱく質	27.3 g	ビタミンB ₁	0.45 mg
脂 質	22.6 g	ビタミンB ₂	0.71 mg
繊 維	5.0 g	ビタミンC	19 mg
カルシウム	332 mg	食塩相当量	3.0 g
鉄	3.6 mg		

# いわし

(新潟県 共同調理場・小学校)

わかめごはん・牛乳・いわしのかば焼き風・なめこ汁・ごまびたし・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
わかめごはん	精白米(強化米含む) 炊き込みわかめ	80 1.6	<b>わかめごはん</b> ..... ○炊き上がったごはんに、わかめを混ぜる。
牛乳	牛乳	206	
いわしのかば焼き風	いわし(半身) しょうが でん粉 植物油 砂糖 しょうゆ みりん 水	30 1 6 3 1 3 2 2	<b>いわしのかば焼き風</b> ..... ①いわしは、しょうがの汁をかけておく。 ②でん粉をつけて揚げる。 ③煮たてのタレをからめる。  <b>なめこ汁</b> ..... ①煮干しのだしをとる。 ②煮えにくい野菜から煮る。 ③みそを入れてから、ねぎを加える。
なめこ汁	なめこ 豆腐 にんじん ねぎ はくさい 煮干し 水 みそ	10 40 10 10 10 2 130 10	
ごまびたし	キャベツ もやし ほうれんそう しょうゆ ごま	20 30 10 3 1	<b>ごまびたし</b> ..... ①野菜は、それぞれゆでておく。 ②炒ったごまとしょうゆであえる。
くだもの	いよかん(1/4)	30	
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~  ●いわしの臭いをとって揚げると、子供も喜んで食べます。
エネルギー	640 kcal	ビタミンA	
たんぱく質	25.1 g	ビタミンB ₁	0.50 mg
脂 質	19.0 g	ビタミンB ₂	0.61 mg
繊 維	6.5 g	ビタミンC	21 mg
カルシウム	350 mg	食塩相当量	3.5 g
鉄	3.2 mg		

# いわし

(山梨県 共同調理場・小学校)

## いわしのつみれ丼・牛乳・みそ汁・いんげんのごまあえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
いわしのつみれ丼	精白米	70	<b>いわしのつみれ丼</b> ..... ①米、麦は同量の水で炊く。 ②いわしは尾を取りのぞき、フードカッターにかけてミンチ状にする。 ③④の野菜は、全てみじん切りにする。 ④②に③と⑤を加え、よく練る。 ⑤一口大の団子にし、オーブンで焼く。 ⑥タレの調味料と水を合わせて煮たて、でん粉でとろみをつける。 ⑦焼き上がった団子を串にさし、⑥のタレをからめ、ごはんの上に盛りつける。																								
	押し麦	7																									
	まいわし(開き)	50																									
	④ だいず(ゆで)	8																									
	たまねぎ	10																									
	ごぼう	2																									
	にんじん	2																									
	パン粉	3																									
	鶏卵	3																									
	⑥ 脱脂粉乳	1																									
でん粉	0.5																										
食塩	0.2																										
しょうが	1																										
にんにく	0.2																										
しょうゆ(こいくち)	4																										
⑦ 本みりん	1.6																										
砂糖(三温)	1.6																										
水	16																										
でん粉	0.4																										
タレ			<b>みそ汁</b> ..... ①煮干しでだしをとる。 ②豆腐は、さいの目、葉ねぎは小口切りにする。 ③沸騰しただしに、豆腐、なめこを加え、煮る。 ④みそを加え、火を消す直前に葉ねぎを加える。																								
牛乳	牛乳	206																									
みそ汁	豆腐(絹ごし)	40	<b>いんげんのごまあえ</b> ..... ①さやいんげんは、ゆでて適当な長さに切る。 ②竹輪はせん切りにし、ゆでて冷ましておく。 ③ごまはする。 ④①、②をしょうゆであえ、すりごまを混ぜる。																								
	なめこ	15																									
	葉ねぎ	3																									
	煮干し	2																									
	淡色辛みそ	10																									
水	140																										
いんげんのごまあえ	さやいんげん	30																									
	焼き竹輪	8																									
	ごま(いり)	2																									
	しょうゆ(こいくち)	1.4																									
くだもの	グレープフルーツ	50																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>660 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>453 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.5 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.41 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.1 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.67 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>26 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>418 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	660 kcal	ビタミンA	453 IU	たんぱく質	31.5 g	ビタミンB ₁	0.41 mg	脂質	19.1 g	ビタミンB ₂	0.67 mg	繊維	4.4 g	ビタミンC	26 mg	カルシウム	418 mg	食塩相当量	3.1 g	鉄	4.2 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●魚嫌いな子供たちも、これならとてもよく食べてくれます。</li> <li>●いわしのつみれは串にささずにごはんにのせてもよいと思います。</li> </ul>
エネルギー	660 kcal	ビタミンA	453 IU																								
たんぱく質	31.5 g	ビタミンB ₁	0.41 mg																								
脂質	19.1 g	ビタミンB ₂	0.67 mg																								
繊維	4.4 g	ビタミンC	26 mg																								
カルシウム	418 mg	食塩相当量	3.1 g																								
鉄	4.2 mg																										



# いわし

(長野県 単独校・特殊教育学校)

ひじきごはん・牛乳・いわしの酢じょうゆ漬け焼き・菊とほうれんそうのあえもの・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ひじきごはん	精白米 75 ひじき 3 鶏肉(若鶏もも皮なし) 20 にんじん 10 油揚げ 5 干しいたけ 1 グリンピース 10 植物油 1 砂糖 4 しょうゆ(こいくち) 8 みりん 1 だし 1		<b>ひじきごはん</b> ①米はとぎ、普通に炊く。 ②ひじき、干しいたけは、それぞれ戻しておく。 ③若鶏は小間切りにする。にんじん、油揚げ、しいたけはせん切りにする。 ④鍋に油を熱し、若鶏を炒め、色が変わったら、ひじき、にんじん、油揚げ、しいたけを加えて更に炒める。油がまわったら④の調味料を加えて煮含める。最後にグリンピースを加え、汁気がなくなったら火を止める。 ⑤炊き上がったごはんに④を混ぜる。																								
牛乳	牛乳	206																									
いわしの酢じょうゆ漬け焼き	⑥ いわし 60 酢 4 しょうゆ(こいくち) 4 だいこんおろし 40		<b>いわしの酢じょうゆ漬け焼き</b> ①いわしは頭をおとして開く。 ②⑥の調味料を合わせ①を漬ける。 ③②を焼く。 ④焼いたいわしを皿に盛り、だいこんおろしを添える。																								
菊とほうれんそうのあえもの	ほうれんそう 40 えのきたけ 20 食用菊 5 しょうゆ(うすくち) 4 ゆず 2		<b>菊とほうれんそうのあえもの</b> ①ほうれんそう、えのきたけは、それぞれゆでて食べやすい長さに切る。 ②食用菊は、ほぐしてさっとゆでる。 ③ゆずは汁をしぼり、うすくちしょうゆと混ぜる。皮はせん切りにする。 ④①②を③のゆずしょうゆであえ、器に盛り、ゆずの皮を天盛りにする。																								
くだもの	りんご	50																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>618 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,085 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.26 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.0 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.64 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>7.0 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>24 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>338 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.6 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>5.9 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	618 kcal	ビタミンA	1,085 IU	たんぱく質	30.4 g	ビタミンB ₁	0.26 mg	脂質	19.0 g	ビタミンB ₂	0.64 mg	繊維	7.0 g	ビタミンC	24 mg	カルシウム	338 mg	食塩相当量	3.6 g	鉄	5.9 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ひじきの炒め煮は、あまり好まれないが、ごはん混ぜると子供たちにも評判が良い。</li> <li>●いわしは開いて骨をとってしまうと食べやすくなるので、小学部から高等部生までよく食べる。</li> </ul>
エネルギー	618 kcal	ビタミンA	1,085 IU																								
たんぱく質	30.4 g	ビタミンB ₁	0.26 mg																								
脂質	19.0 g	ビタミンB ₂	0.64 mg																								
繊維	7.0 g	ビタミンC	24 mg																								
カルシウム	338 mg	食塩相当量	3.6 g																								
鉄	5.9 mg																										

# いわし

(愛知県 単独校・小学校)

## ミルクロールパン・牛乳・いわしピザ・魚介類のスープ・オレンジゼリー

献立名	材料名	分量 g	作り方
ミルクロールパン	ミルクロールパン	50	<b>いわしピザ</b> ①いわしは塩、こしょうをしておく。 ②①にチリソース、刻んだチーズ、パン粉、ゆでて刻んだほうれんそうをかけたオーブンで焼く。  <b>魚介類のスープ</b> ①ベーコンは1cm位に切る。 ②むきえび、いかは、ゆでておく。 ③わかめは、戻して2cm位に切る。 ④にんじん、たまねぎ、じゃがいもは細切りにする。 ⑤ベーコンを炒め、④の野菜を入れ、分量の水を入れ、煮立ったらアクを取り、②と調味料を入れ、わかめを入れる。
牛乳	牛乳	206	
いわしピザ	いわし(開き) 40 食塩 0.1 こしょう 0.03 チリソース 5 プロセスチーズ 10 パン粉 1 ほうれんそう 5		
魚介類のスープ	ベーコン 20 えび 30 いか 20 にんじん 5 たまねぎ 20 じゃがいも 10 乾燥わかめ 1 食塩 0.3 こしょう 0.03 コンソメスープの素 0.5 白ぶどう酒 0.5 水 90~100		
オレンジゼリー	オレンジゼリー	70	
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●いわしをピザ風にして食べやすくしました。
エネルギー	664 kcal	ビタミンA	739 IU
たんぱく質	36.4 g	ビタミンB ₁	0.50 mg
脂 質	25.0 g	ビタミンB ₂	0.84 mg
繊 維	2.0 g	ビタミンC	35 mg
カルシウム	441 mg	食塩相当量	3.0 g
鉄	3.0 mg		

# いわし

(三重県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・いわしの梅フライ・塩もみキャベツ・こんにゃくのおかか煮・ミニトマト

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ごはん	精白米	80	<b>いわしの梅フライ</b> ①いわしに塩をしておく。 ②ねり梅、小麦粉、とき卵、パン粉の順につけて油で揚げる。 (ねり梅、小麦粉、卵、水で) 衣をつくってもよい。  <b>塩もみキャベツ</b> ○キャベツに塩をしておく。絞ってすりごまをかける。  <b>こんにゃくのおかか煮</b> ①こんにゃくは、ゆでて乱切り、たけのこ(缶)、竹輪、にんじんも乱切りにする。 ②油を熱して鶏肉、こんにゃく、にんじん、たけのこの順に炒め、竹輪を加えて煮こむ。 ③調味し煮含めたら、から炒りのかつお節をまぶす。																								
牛乳	牛乳	206																									
いわしの梅フライ	いわし(開き) 食塩 ねり梅 小麦粉 鶏卵 パン粉 植物油	1枚40 0.2 5 5 4 8 5																									
塩もみキャベツ	キャベツ 食塩 すりごま	20 0.2 0.2																									
こんにゃくのおかか煮	鶏肉(もも) こんにゃく 竹輪 にんじん たけのこ(缶) 植物油 砂糖(三温) みりん しょうゆ かつお節	10 50 20 20 20 1 2 1 5 1																									
ミニトマト	ミニトマト(1個)	10																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>684 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>960 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.40 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.2 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.53 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>12 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>294 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.8 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				エネルギー	684 kcal	ビタミンA	960 IU	たんぱく質	27.4 g	ビタミンB ₁	0.40 mg	脂質	22.2 g	ビタミンB ₂	0.53 mg	繊維	3.8 g	ビタミンC	12 mg	カルシウム	294 mg	食塩相当量	3.2 g	鉄	2.8 mg		
エネルギー	684 kcal	ビタミンA	960 IU																								
たんぱく質	27.4 g	ビタミンB ₁	0.40 mg																								
脂質	22.2 g	ビタミンB ₂	0.53 mg																								
繊維	3.8 g	ビタミンC	12 mg																								
カルシウム	294 mg	食塩相当量	3.2 g																								
鉄	2.8 mg																										

# いわし

(大阪府 単独校・中学校)

## ごはん・牛乳・いわしのしょうが煮・みそ汁・れんこんの磯辺揚げ・野菜炒め

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	110	<b>いわしのしょうが煮</b> ○ 1人15ccの湯に調味料を入れ、いわし、みじん切りのしょうがを加え煮含める。  <b>みそ汁</b> ①豆腐はさいの目切り、かいわれだいこんは3cm幅に切る。 ②だし昆布、削り節で1人180ccのだしをとり、煮上げ、豆腐を加えてひと煮し、赤みそで味つけし、かいわれだいこんを散らす。
牛乳	牛乳	206	
いわしのしょうが煮	いわし しょうが 砂糖 しょうゆ(こいくち) 料理酒 酢 (水)	34 (2尾) 2 2 3 1 0.5 15	
みそ汁	豆腐 かいわれだいこん 赤みそ だし昆布 削り節 (水)	30 5 16 0.5 2 (180)	
れんこんの磯辺揚げ	れんこん 鶏卵 小麦粉(薄力粉) 食塩 青のり 植物油	40 4 5 0.1 0.2 13	
野菜炒め	豚肉(スライス) チンゲンツアイ たまねぎ にんじん 植物油 食塩 しょうゆ(こいくち)	10 40 30 15 2 0.4 3	<b>れんこんの磯辺揚げ</b> ①れんこんは輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。 ②とき卵、少量の水と小麦粉、塩、青のりで衣をつくり、れんこんにつけ、熱した油で揚げる。  <b>野菜炒め</b> ①豚肉は2cm幅に切り、チンゲンツアイは3cm幅に切り、たまねぎ、にんじんは細切りにする。 ②油を熱し豚肉を炒め、野菜を順に加えて炒め、調味料で味つけする。
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~ ● いわしのしょうが煮は、魚の臭みを抜き、風味づけにしょうが、調味料で煮含め、食べやすくなりました。 ● れんこんの磯辺揚げは、煮ものに多く使われるれんこんを揚げものに使用しました。 ● れんこんのサクサクとした口当たりと、磯の風味の青のりで、野菜を食べやすくしています。
エネルギー	800 kcal	ビタミンA	1,211 IU
たんぱく質	29.1 g	ビタミンB ₁	0.80 mg
脂質	23.7 g	ビタミンB ₂	0.65 mg
繊維	4.3 g	ビタミンC	34 mg
カルシウム	371 mg	食塩相当量	3.3 g
鉄	3.9 mg		

# いわし

(和歌山県 単独校・小学校)

## ごはん・牛乳・いわし豆腐バーグ・そえ野菜・どさんこ汁

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ごはん	精白米	80	<b>いわし豆腐バーグ</b> ①いわしは手開きにして骨をとり、皮をむく。 ②細かく刻んで、すり鉢でする。またはミキサーにかける。 ③豆腐は湯通しして固く絞る。 ④調味料の牛乳は、種の固さをみて加減する。 ⑤いわしと豆腐、調味料を混ぜ、ハンバーグの形に形をととのえる。 ⑥サラダ油で、中まで火が通るまで焼く。 ◎かわれだいいこんは上へ散らし、トマトは横へ添える。																								
牛乳	牛乳	206																									
いわし豆腐バーグ	いわし 豆腐 にんじん たまねぎ 葉ねぎ 鶏卵 パン粉 牛乳 食塩 こしょう 植物油	35 25 11 21 3 6 10 3 0.3 0.03 1																									
そえ野菜	かわれだいいこん トマト	5 20																									
どさんこ汁	じゃがいも 豚肉 にんじん ホールコーン 葉ねぎ だし汁 煮干し みそ バター にんにく 土しょうが	23 20 17 10 3 140 3 10 1 0.1 0.1																									
<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ハンバーグは子供たちの好きなメニューです。</li> <li>●合びき肉でなくて魚でも、あまり抵抗なく食べられるようです。</li> <li>●子供たちに必要なカルシウムがたくさんとれるように、豆腐も入れてみました。</li> </ul>																											
<p><b>栄 養 価</b></p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>680 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,544(1,302) IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.5 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.49(0.37) mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>21.8 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.66(0.58) mg</td> </tr> <tr> <td>纖 維</td> <td>3.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>22(15) mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>325 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.0 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				エネルギー	680 kcal	ビタミンA	1,544(1,302) IU	たんぱく質	28.5 g	ビタミンB ₁	0.49(0.37) mg	脂 質	21.8 g	ビタミンB ₂	0.66(0.58) mg	纖 維	3.3 g	ビタミンC	22(15) mg	カルシウム	325 mg	食塩相当量	3.2 g	鉄	3.0 mg		
エネルギー	680 kcal	ビタミンA	1,544(1,302) IU																								
たんぱく質	28.5 g	ビタミンB ₁	0.49(0.37) mg																								
脂 質	21.8 g	ビタミンB ₂	0.66(0.58) mg																								
纖 維	3.3 g	ビタミンC	22(15) mg																								
カルシウム	325 mg	食塩相当量	3.2 g																								
鉄	3.0 mg																										

# いわし

(島根県 共同調理場・小学校)

炊き込みごはんの岩のり散らし・牛乳・揚げいわしのみそがらめ・みつばのすまし汁・おひたし・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
炊き込みごはんの 岩のり散らし	精白米 米粒麦 鶏肉 (もも皮なし) す卷かまぼこ にんじん 干しいたけ ごぼう さやえんどう (冷) だし昆布 しょうゆ(うすくち) しょうゆ(こいくち) 食塩 清酒 みりん 岩のり (干)	70 3 10 3 5 0.5 3 5 1 2 3 0.4 1 1 2	<p><u>炊き込みごはんの岩のり散らし</u></p> <p>①鶏肉は一口大に切り、す卷かまぼこは短冊切りにする。</p> <p>②にんじんはせん切り、しいたけは水で戻してせん切り、ごぼうは短めのさがきにする。</p> <p>③材料を入れて炊き込む。</p> <p>④塩ゆでて細くせん切りにしたさやえんどうと、火で焙ってもみくずした岩のりを散らす。</p>																								
牛乳	牛乳	206	<p><u>揚げいわしのみそがらめ</u></p> <p>①いわしは解凍し、すりおろしたしょうが、酒、こいくちしょうゆの中に漬込む。</p> <p>②みそ、みりん、砂糖とすりおろしたしょうがを火にかけ、練り合わせる。</p> <p>③①のいわしに小麦粉をまぶし、油でカラリと揚げる。</p> <p>④揚げたてのいわしに②のみそダレをからめる。</p>																								
揚げいわしの みそがらめ	いわし小口切り(冷) しょうが 清酒 しょうゆ(こいくち) 小麦粉 植物油 (揚げ油) みそ みりん 砂糖 しょうが	55 0.6 1 2 8 4 2 1.5 0.3																									
みつばのすまし汁	ほうれんそう こまつな キャベツ 白いりごま しょうゆ(こいくち)	25 10 25 1 2																									
おひたし	みつば しめじ 豆腐 (絹ごし) さば節 だし昆布 しょうゆ(うすくち) 食塩 清酒	7 15 20 2 1 2 0.4 0.5																									
くだもの	キウイフルーツ	½ヶ																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>621 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,895 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.0 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.62 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.3 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.80 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>87 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>439 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	621 kcal	ビタミンA	1,895 IU	たんぱく質	30.0 g	ビタミンB ₁	0.62 mg	脂質	16.3 g	ビタミンB ₂	0.80 mg	繊維	6.4 g	ビタミンC	87 mg	カルシウム	439 mg	食塩相当量	3.1 g	鉄	4.5 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●日本海に面した多伎町は、季節の魚介類、海藻が満喫できる。</li> <li>●厳しい寒さの冬ほど味や香りが良い「岩のり」や、節分の日にちなんで「いわし」を使って献立を作成した。</li> </ul>
エネルギー	621 kcal	ビタミンA	1,895 IU																								
たんぱく質	30.0 g	ビタミンB ₁	0.62 mg																								
脂質	16.3 g	ビタミンB ₂	0.80 mg																								
繊維	6.4 g	ビタミンC	87 mg																								
カルシウム	439 mg	食塩相当量	3.1 g																								
鉄	4.5 mg																										

# いわし

(岡山県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・いわしのにんにく風味煮 煮野菜添え・みそ汁・キャベツの酢のもの・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ごはん	精白米 製麦 強化米	75 5 0.02	<p><u>いわしのにんにく風味煮</u></p> <p>①いわしは頭と腹わたを取り除き、ぶつ切りにする。(一匹を3つ程度に切る)</p> <p>②じゃがいもは中位の大きさのものを4つ割りにする。(大きく切る)</p> <p>③にんじんは4cm程度のシャトー型か2cm程度の輪切りにする。</p> <p>④ねぎは4cm程度のぶつ切りにする。</p> <p>⑤にんにくは厚めにスライス、しょうがはせん切りにする。</p> <p>⑥調味料に水を加えて煮立て、にんにく、しょうがを入れ、いわし、じゃがいも、にんじんを加え煮込む。</p> <p>⑦最後にねぎを散らす。</p>																								
牛乳	牛乳	206																									
いわしのにんにく風味煮 (煮野菜添え)	いわし じゃがいも にんじん ねぎ にんにく しょうが 梅干し しょうゆ(こいくち) 清酒 みりん 水	60 60 30 20 2 1 5 6 3 3 20																									
みそ汁	油揚げ だいこん だいこん葉 煮干し 水 中みそ	5 30 10 3 150 12																									
キャベツの酢のもの	キャベツ わかめ 食塩 酢 砂糖	50 5 0.4 4 3																									
くだもの	みかん	50																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>702 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,398 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.8 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.61 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.9 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.51 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>43 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>399 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				エネルギー	702 kcal	ビタミンA	1,398 IU	たんぱく質	28.8 g	ビタミンB ₁	0.61 mg	脂質	17.9 g	ビタミンB ₂	0.51 mg	繊維	6.3 g	ビタミンC	43 mg	カルシウム	399 mg	食塩相当量	3.5 g	鉄	4.2 mg		
エネルギー	702 kcal	ビタミンA	1,398 IU																								
たんぱく質	28.8 g	ビタミンB ₁	0.61 mg																								
脂質	17.9 g	ビタミンB ₂	0.51 mg																								
繊維	6.3 g	ビタミンC	43 mg																								
カルシウム	399 mg	食塩相当量	3.5 g																								
鉄	4.2 mg																										



# いわし

(広島県 単独校・中学校)

かにちらし・牛乳・いわしのパン粉焼き・すまし汁・白あえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
かにちらし	精白米 90 酢 12 砂糖 6 食塩 0.7 きゅうり 20 食塩 少々 れんこん 20 酢 3 砂糖 2 食塩 0.15 鶏卵 20 食塩 0.05 砂糖 0.3 植物油 1 かに(ほぐし身) 25 レモン(汁) 1.5 にんじん 12 干しいたけ 1.5 砂糖 0.8 しょうゆ 2 白ごま 1.2		かにちらし ..... ①固めのごはんを炊き、合わせ酢を入れ酢めしを作る。 ②きゅうりは薄めの輪切りにし少し塩をしておく。 ③れんこんは薄切りにしゆがき、④の調味料に漬けておく。 ④卵はいり卵にする。 ⑤かにのほぐし身をサッとゆで、レモン汁をふりかけておく。 ⑥にんじん、戻した干しいたけはせん切りにし、砂糖、しょうゆで味をつける。 ⑦酢めしににんじん、しいたけ、きゅうり、白ごまを加え、混ぜ合わせ、れんこん、いり卵、かにを上 scatter。
牛乳	牛乳	206	
いわしのパン粉焼き	いわし 40 ワイン 3.5 食塩 0.05 パン粉 5 にんにく 0.5 たまねぎ 5 パセリ 1 レモン 0.5 オリーブ油 2		いわしのパン粉焼き ..... ①開いたいわしはワイン、塩、水に充分漬け込む。 ②オーブンにいわしをのせ、⑧の材料を交互に重ねるようにのせオリーブ油を上からふって250℃で10～15分位焼く。
すまし汁	干しわかめ 0.5 しめじ 10 うずら卵 10 みつば 3 だし昆布 0.3 だしかつお 0.8 しょうゆ 2 食塩 0.3 清酒 1		すまし汁 ..... ○昆布とかつおでだしをとる。
白あえ	さやいんげん 25 にんじん 20 豆腐 25 白ごま 2 白みそ 5 砂糖 1.5 清酒 1		白あえ ..... ①さやいんげん、にんじん(千六本に切る)は塩ゆでにする。 ②白ごまはすりごまにし、豆腐はゆがき、布巾で水分を絞り、砂糖、白みそ、酒であえ衣を作る。 ③材料をあえる。
くだもの	みかん	50	
(栄) (養) (価) エネルギー 799 kcal      ビタミンA 2,224 IU たんぱく質 33.7 g      ビタミンB ₁ 0.43mg 脂 質 23.2 g      ビタミンB ₂ 0.99mg 繊 維 5.6 g      ビタミンC 33 mg カルシウム 415 mg      食塩相当量 2.4 g 鉄 4.7 mg			~~~~~ 献立について ~~~~~ <かにちらし> ●見た目もきれいで、好評でした。

# いわし

(山口県 単独校・小学校)

だいこんごはん・牛乳・いわしのかば焼き風・あさりのみそ汁・ひじきと豚しゃぶ肉のマヨネーズあえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
だいこんごはん	精白米 強化米 食塩 だいこん にんじん しらす干し 油揚げ 植物油 だし汁 砂糖 しょうゆ	60 0.18 30 10 5 5 1.3 7 1 2	<u>だいこんごはん</u> ①米に1%の塩を入れて普通に炊く。 ②しらす干しは湯をかけておく。 ③だいこんとにんじんは、薄くいちょう切り、油揚げは湯通しをして細切りにしておく。 ④材料を炒めて調味し、炊き上がったごはんにしらす干しと具を混ぜる。																								
牛乳	牛乳	206																									
いわしのかば焼き風	いわし しょうが しょうゆ みりん でん粉 植物油 しょうゆ 砂糖 みりん 水 白ごま タレ	60 1 2 2 8 1.5 5 3 3 3 0.6	<u>いわしのかば焼き風</u> ①骨抜きしたいわしをしょうがじょうゆに漬けて下味をつけ、薄くでん粉をつけてオーブンで焼く。 ②タレを煮つめていわしにからめ、白ごまをふりかける。																								
あさりのみそ汁	あさり わけぎ みそ 砂糖 だし汁	50 10 10 0.4 130																									
ひじきと豚しゃぶ肉のマヨネーズあえ	ひじき(乾) 豚肉 きゅうり マヨネーズ しょうゆ 食塩	10 30 20 15 2	<u>ひじきと豚しゃぶ肉のマヨネーズあえ</u> ①ひじきを水に漬けて戻し、たっぷりの水でゆでておく。 ②豚しゃぶ肉は塩水でさっと湯通しをする。きゅうりは薄い輪切りにして、塩をしてしんなりさせておく。 ③材料をマヨネーズ、しょうゆであえる。																								
くだもの	みかん	100																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>873 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>876 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>38.5 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.73 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>39.9 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.82 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>7.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>48 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>543 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>4.9 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>12.3 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	873 kcal	ビタミンA	876 IU	たんぱく質	38.5 g	ビタミンB ₁	0.73 mg	脂質	39.9 g	ビタミンB ₂	0.82 mg	繊維	7.5 g	ビタミンC	48 mg	カルシウム	543 mg	食塩相当量	4.9 g	鉄	12.3 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●海の幸オンパレードの献立ですが、やはり日本人である子供たちは、魚料理の意識はほとんどなくても喜んで食べています。</li> <li>●だいこんごはんの素朴な味も好評のようです。</li> <li>●食物繊維がやや不足気味です。</li> </ul>
エネルギー	873 kcal	ビタミンA	876 IU																								
たんぱく質	38.5 g	ビタミンB ₁	0.73 mg																								
脂質	39.9 g	ビタミンB ₂	0.82 mg																								
繊維	7.5 g	ビタミンC	48 mg																								
カルシウム	543 mg	食塩相当量	4.9 g																								
鉄	12.3 mg																										

# いわし

(山口県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・いわしのピザ風トマトソースかけ・粉ふきいも・わかめサラダ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																									
ごはん	精白米 強化米	80 0.33	<p><u>いわしのピザ風トマトソースかけ</u></p> <p>①いわしは塩、こしょうをし、ワインに漬けておく。</p> <p>②たまねぎは粗みじん、パセリはみじん切りにする。</p> <p>③アルミ箔にいわしをのせ、たまねぎとチーズ、パセリをのせ、アルミ箔で包む。</p> <p>④③を油で揚げる。 (トマトソース)</p> <p>①たまねぎはみじん切り、さやいんげんはすじを取り、塩ゆでして小口切りにする。</p> <p>②たまねぎ、牛肉(ひき肉)を炒め、牛乳、トマトソース、トマトピューレーを加えて煮込む。</p> <p>③塩、こしょうで調味し、さやいんげんを加える。</p> <p>※「いわしのピザ風」と「粉ふきいも」にかけて食べる。</p>																									
牛乳	牛乳	206																										
いわしのピザ風トマトソースかけ  (トマトソース)	いわし(開き) 赤ワイン 食塩 こしょう たまねぎ とろけるチーズ パセリ トマトソース 牛肉(ひき肉) たまねぎ さやいんげん 植物油 牛乳 トマトピューレー 食塩 こしょう	40 1 0.1 0.01 10 7 1 30 10 10 25 3 15 3 0.8 0.03																										
粉ふきいも	じゃがいも 食塩 こしょう	50 0.3 0.01																										
わかめサラダ	レタス きゅうり 生わかめ しらす干し スイートコーン(缶) みかん(缶) (A) 酢 練り辛子 食塩 こしょう	15 20 5 5 5 20 2 0.03 0.3 0.01																										
くだもの	いちご	30																										
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>682 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>735 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.3 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.64 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.4 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.67 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>52 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>370 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.0 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				エネルギー	682 kcal	ビタミンA	735 IU	たんぱく質	28.3 g	ビタミンB ₁	0.64 mg	脂質	20.4 g	ビタミンB ₂	0.67 mg	繊維	3.7 g	ビタミンC	52 mg	カルシウム	370 mg	食塩相当量	3.0 g	鉄	3.1 mg			<p><u>わかめサラダ</u></p> <p>①レタスは一口大にちぎり、きゅうりは薄切りにする。</p> <p>②わかめは3cmに切り、熱湯をくぐらせる。</p> <p>③しらす干し、コーンも熱湯をくぐらせる。</p> <p>④材料をよく冷まし、水気をきって、調味料(A)で調味する。</p>
エネルギー	682 kcal	ビタミンA		735 IU																								
たんぱく質	28.3 g	ビタミンB ₁		0.64 mg																								
脂質	20.4 g	ビタミンB ₂		0.67 mg																								
繊維	3.7 g	ビタミンC	52 mg																									
カルシウム	370 mg	食塩相当量	3.0 g																									
鉄	3.1 mg																											
			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●いわしをピザ風にして子供たちの好きなトマトソースを付け合わせた。</p>																									

# いわし

(山口県 共同調理場・中学校)

## いりこと大豆の香味ごはん・牛乳・いわしの和風ピザ・さつまい・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
いりこと大豆の香味ごはん	精白米 103 強化米 0.31 大豆(水煮) 10 かえりいりこ 7 植物油 1.7 砂糖(上白) 2.4 しょうゆ 2.8 みりん 0.7 一食のりふりかけ 1ヶ		<u>いりこと大豆の香味ごはん</u> ①ごはんを普通に炊く。 ②水煮大豆といりこを油でカラリと揚げる。 ③調味料を煮たたせておく。 ④②と③を合わせてからませる。 ⑤ごはん④を混ぜ込む。 ⑥直前にのりをふって食べる。
牛乳	牛乳	206	
いわしの和風ピザ	アルミケース 1ヶ いわし(開き) 40(1枚) トマトケチャップ 20 米みそ 4 砂糖(三温) 3 しょうゆ 1 しめじ 10 ピーマン 5 ミックスチーズ 15		<u>いわしの和風ピザ</u> ①調味料を合わせておく。 ②アルミケースにいわしの開きを置き、①を上にかける。 ③ほぐしたしめじ、薄くスライスしたピーマンを上置き、チーズをのせて180℃で12分位焼く。こげ目を少しつける。
さつまい	さつまいも 30 豚肉 24 だいこん 20 突きこんにやく 24 ごぼう 20 にんじん 15 油揚げ 5 ねぎ 5 麦みそ 14 水 165		<u>さつまい</u> ①お湯が沸騰してから豚肉、油揚げを入れる。(アクとりする) ②さつまいもは皮を取り、1.5cm位の半月切りにする。だいこんはいちよう切り、にんじんもいちよう切りする。 ③①にこんにやく、ごぼう、にんじんを入れてやわらかく煮えたら、さつまいも、だいこんを加える。 ④みそを加え味つけをし、小口切りしたねぎを加えて仕上げる。
くだもの	みかん	80(1個)	
<div style="text-align: center;"> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">栄</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">養</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">価</span> </div> エネルギー 852 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 19.7 g 繊維 8.2 g カルシウム 523 mg 鉄 5.8 mg ビタミンA 761 IU ビタミンB ₁ 0.56 mg ビタミンB ₂ 0.62 mg ビタミンC 29 mg 食塩相当量 5.0 g			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●いりこと大豆の香味ごはんは、少し味がついている混ぜごはんです。 ●青のりの香りで大豆といりこが抵抗なくおいしく食べることができます。 ●いわしの和風ピザは、手間がかかるように思えますが、簡単に作れ、いわしの臭いを気にすることなく、魚をおいしく食べられます。ピーマンもチーズと一緒にっており、食べやすいです。

# いわし

(福岡県 単独校・小学校)

## ごはん・牛乳・いわしのぬかみそ炊き・豚汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	<b>いわしのぬかみそ炊き</b> ..... ○調味料を合わせてひとふきさせ、いわしを入れて、1時間くらい煮る。  <b>豚汁</b> ..... ①さといもは乱切り、だいこん、にんじんは短冊切り、豆腐は1.5cm角切り、こんにやくは短冊切りにし、ゆでる。もやしは粗切り、ねぎは小口切りにする。 ②だしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、さといも、こんにやくを入れる。 ③アクをとり、野菜が煮えたら、豆腐、もやしを入れ、みそを溶き入れ、ねぎを加える。
牛乳	牛乳	206	
いわしのぬかみそ炊き	いわし(冷) 清酒 砂糖 しょうゆ(こいくち) みりん ぬかみそ 水	40 2 3 5 2 8 20~30	
豚汁	豚肉(スライス) 豆腐(木綿) さといも こんにやく にんじん だいこん もやし ねぎ 米みそ(白) 麦みそ 〔いりこ(だし用)〕 水	20 20 20 10 10 20 10 5 5 6 3 95~100	
くだもの	みかん	75(100)	
<div style="text-align: center;"> <span>栄</span> <span>養</span> <span>価</span> </div> エネルギー 672 kcal      ビタミンA 645 IU たんぱく質 27.9 g      ビタミンB ₁ 0.70 mg 脂 質 20.3 g      ビタミンB ₂ 0.59 mg 繊 維 5.2 g      ビタミンC 30 mg カルシウム 318 mg      食塩相当量 2.2 g 鉄 3.2 mg			

# いわし

(長崎県 単独校・小学校)

混ぜごはん・牛乳・いわし天ぷら・ごじる・歯がため・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
混ぜごはん	精白米	80	<b>混ぜごはん</b> ①砂糖、塩、清酒を加えて、普通にごはんを炊く。 ②材料は小さく刻む。 ③だし汁で具の材料(グリーンピースを除く)を煮て調味する。最後にグリーンピースを加える。 ④当センターは委託炊飯のため、パン工場より学校へごはんが配送される。混ぜごはんの具はセンターから学校へ送り、教室でごはんと具を混ぜ合わせて、混ぜごはんにし、盛り付ける。
	強化米	0.24	
	砂糖(中白)	2.8	
	食塩	1.2	
	清酒	3.2	
	鶏肉	6.5	
	かまぼこ	6.5	
	だし汁	15	
	にんじん	6.5	
	ごぼう	6.5	
	きくらげ	0.8	
	茹干し大根	4	
	グリーンピース	4	
	砂糖(中白)	2.8	
清酒	0.8		
しょうゆ(うすくち)	5.2		
食塩	0.2		
牛乳	牛乳	206	①だし汁をとる。 ②大豆は前日に水に戻しておき、すりつぶす。 ③だし汁で、ごぼう、にんじん、さといも……と固い材料から鍋に入れて煮、柔らかくなったらだいずのつりすぶしたものを加えて、更に煮る。 ④みそを溶き入れて味をととのえ、最後にほうれんそうを加えて火を止める。
いわし天ぷら	いわし天ぷら 植物油	30 3	<b>ごじる</b> ①だいこんは1週間程干す。 ②干し大根は水で洗って3mmの厚さのいちよう切りにする。干し柿は種を除いて小さく切り、梅干しも種を除いて皮は刻み、肉はつぶしておく。 ③干し大根、干し柿、梅干し、切り昆布と調味料をいっしょに漬け込む。出来る限り長時間漬け込む。
ごじる	煮干し	2.5	
	だいず	8	
	さといも	25	
	生揚げ	20	
	にんじん	8	
	ごぼう	8	
	たまねぎ	8	
	豚肉	4	
ほうれんそう	6.5		
みそ	13		
食塩	0.4		
歯がため	だいこん(生の分量)	65	
	干し柿	2	
	梅干し	1	
	切り昆布	0.2	
	しょうゆ(うすくち)	2	
	砂糖(中白)	0.5	
清酒	1		
くだもの	みかん	75	~~~~~ 献立について ~~~~~ ●どの料理も平戸で昔から食べられてきたもので、郷土のぬくもりや、住む人々のやさしさが伝わってくる伝承の料理である。 ●混ぜごはんは、主に仏事の折に、歯がためは新年を迎えて初めて口にすることで、ごじるは日常のみそ汁として食べられてきたものである。 ●平戸は昭和初期、いわしで栄えた歴史があり、親しみのある魚である。 ●みかんも地元産である。
<b>栄 養 価</b>			
エネルギー	728 kcal	ビタミンA	959 IU
たんぱく質	27.1 g	ビタミンB ₁	0.59 mg
脂 質	17.8 g	ビタミンB ₂	0.57 mg
繊 維	7.5 g	ビタミンC	43 mg
カルシウム	396 mg	食塩相当量	5.3 g
鉄	5.2 mg		

# えび

(北海道 共同調理場・小学校)

## えび入り中華丼・牛乳・まぐろしぐれ煮・華風きゅうり漬け・オレンジゼリー

献立名	材料名	分量 g	作り方
えび入り中華丼	精白米	80	<b>えび入り中華丼</b> ①豚肉はカット納品、各釜毎に分配。しょうがはミキサーにかけ分配。はくさいは6つ割りして芯の太い部分に包丁を入れ、4回洗って1.5cmの短冊切り。にんじんは皮をむき縦8つ割りし、3mmのいちょう切り。たまねぎは薄切り。 ②干しいたけの戻し汁は、こして使用。たけのこスライスはザルにあげ、お湯をかける。うずら卵はザルにあげる。むきえび(冷)は、2回カラなどに気をつけながら洗い、水をきりタライにあげ酒で下味をつける。かに風味かまぼこは分配しておく。ポークブイヨンを用意する。 ③釜を熱し、豚肉、しょうがを炒め、酒としょうゆ½で下味をつけ、しいたけ、にんじん、たけのこを炒める。 ④しいたけの戻し汁も含め水を計量(71.65cc)。 ⑤ポークブイヨンを入れ、たまねぎ、かに風味かまぼこ、えびを入れ一煮立ちしたら調味し、うずら卵、はくさいを入れる。 ⑥うずら卵に熱が通ったら水溶きでん粉で濃度をつけ、ごま油を加えて仕上げ。
	強化米	0.24	
	豚肉(かた、脂身なし)	20	
	清酒	1.5	
	しょうが	0.8	
	しょうゆ(こいくち)	1.7	
	はくさい	30	
	にんじん	5	
	たまねぎ	15	
	干しいたけ(いちょうカット)	1.5	
	たけのこスライス(水煮缶詰)	15	
	うずら卵(水煮缶詰)	25	
	むきえび(冷)	15	
	かに風味かまぼこ(蒸し)	5	
	ポークブイヨン(冷)	2	
砂糖(上白)	1		
食塩	0.4		
高湯(中華調味料)	1.7		
清酒	1.5		
でん粉(とうもろこし)	2.3		
でん粉(じゃがいも)	1		
ごま油	0.3		
牛乳	牛乳	207	
まぐろしぐれ煮	まぐろしぐれ煮	30	
華風きゅうり漬け	きゅうり	30	<b>華風きゅうり漬け</b> ①きゅうりはタワシ洗い、水洗い、熱湯を通して水にさらし、4mmの小口切りにし、塩でさっともんでタライを重ね、上に水を入れたタライをのせて重石をして漬け込む。途中上下入れ替えて水出しする。にんじんは皮をむいて水洗い、熱湯を通して水にさらし、1mmのせん切り、調味料はまとめて攪拌する。 ②塩出ししたきゅうりをザルにあげて水きりし、にんじん、白ごまと調味料を混ぜ合わせて、フライ入れに配食する。
	食塩	0.25	
	にんじん	1	
	酢	0.4	
	砂糖(上白)	0.32	
	しょうゆ(こいくち)	1.15	
	ごま油	0.2	
白いりごま	0.15		
オレンジゼリー	オレンジゼリー	60	
<b>栄 養 価</b>			
エネルギー	627 kcal	ビタミンA	799 IU
たんぱく質	30.5 g	ビタミンB ₁	0.45 mg
脂 質	14.3 g	ビタミンB ₂	0.53 mg
繊 維	2.0 g	ビタミンC	69 mg
カルシウム	264 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	2.7 mg		

# えび

(北海道 共同調理場・小学校)

## ごはん・牛乳・えび入り海鮮はるさめ・みそ汁・コールスローサラダ

献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	<b>えび入り海鮮はるさめ</b> ①はるさめは戻す。 ②えび、いか、ほたては熱湯でゆでる。 ③しょうが、にんにくは、みじん切りにする。 ④鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを炒めスープを加える。 ⑤②と①を入れて、④の調味料を加え、混ぜ合わせながら熱を通す。  (材料：冷凍食品 えび：むきえび いか：一口大のかのこ切り ほたて：小さいサイズ 又はブローケン)	
牛乳	牛乳	206		
えび入り海鮮はるさめ	はるさめ しばえび いか ほたて貝柱 しょうが にんにく 植物油 {スープ(水分) コンソメ(粉) 砂糖(三温) ごま油 ④しょうゆ オイスターソース こしょう	10 20 20 25 1 1 1 30 0.3 2 2 4 3 0.01		
みそ汁	豆腐 油揚げ 豚肉 にんじん 長ねぎ みそ かつお節 こんぶ	30 5 10 5 5 12 1.5 1.5		
コールスローサラダ	キャベツ レタス みかん(缶詰) 植物油(サラダ油) 酢 食塩 こしょう	20 10 20 3 2 0.08 0.01		
<b>栄 養 価</b> エネルギー 666 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 19.0 g 繊 維 2.1 g カルシウム 331 mg 鉄 2.2 mg ビタミンA 588 IU ビタミンB ₁ 0.56 mg ビタミンB ₂ 0.46 mg ビタミンC 14 mg 食塩相当量 3.3 g				~~~~~ 献立について ~~~~~ ●冷凍食品を使用した調理時間のかからない料理です。 ●中華料理の味ですが、みそ汁やコールスローサラダにも組み合わせてみました。



# えび

(岩手県 単独校・中学校)

ケースパン・ブルーベリージャム・牛乳・手作りえびグラタン・にらたまスープ・ひじきとじゃがいものコロコロサラダ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ケースパン	ケースパン	85	<b>手作りえびグラタン</b> ①舟型アルミカップにえび(1ヶ)、ほたて(3ヶ)を入れ、グラタンベースをかけ、塩、こしょう、パセリ(みじん切り)をふりかける。 ②少しこげめがつく位に焼き上げる。
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	15	
牛乳	牛乳	206	
手作りえびグラタン	えび(有頭ボイル) ほたて(ベビー) グラタンベース 舟型アルミカップ パセリ 食塩 こしょう	28 15 20 0.3 少々 少々	
にらたまスープ	にら 鶏卵 もやし にんじん スープストック でん粉 しょうゆ	20 20 30 10 2 0.8 4	
ひじきとじゃがいものコロコロサラダ	ひじき じゃがいも レタス きゅうり ホールコーン(缶) 植物油(サラダ油) 酢 食塩 こしょう	2 50 15 20 20 6 3 少々 少々	
くだもの	ぼんかん	50	
<b>栄 養 価</b>			<b>にらたまスープ</b> ①にらは3cmに切り、にんじんは、さがきにする。 ②野菜に火が通ったら、でん粉を溶き入れ、次に卵を少しずつ流し込み糸状に浮くようにする。
<b>栄 養 価</b>			<b>ひじきとじゃがいものコロコロサラダ</b> ①ひじきは、きれいに洗い戻す。じゃがいも、きゅうりは、それぞれ1cmの角切りにする。レタスも2cmの色紙切りにする。 ②ドレッシングを作り、全部の材料をあえる。
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●「手作りえびグラタン」有頭えびを使用し、海の幸の豪華さを出した。 ●「ひじきとじゃがいものコロコロサラダ」ひじきを食べやすくするためにサラダに使用。材料を小さな角切りにしたことで彩りがカラフルになった。
エネルギー	860 kcal	ビタミンA	1,105 IU
たんぱく質	33.3 g	ビタミンB ₁	0.06 mg
脂 質	28.6 g	ビタミンB ₂	0.90 mg
繊 維	5.4 g	ビタミンC	50 mg
カルシウム	385 mg	食塩相当量	△ g
鉄	5.3 mg	注=△は算出できず	

# えび

(山形県 共同調理場・小学校)

しそごはん・牛乳・えびといかのチリソース・けんちん汁・きのこサラダ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
しそごはん	精白米 ゆかり (低塩)	80 1.6	<u>えびといかのチリソース</u> ①えびはでん粉をつけ油で揚げる。 ②ごま油でしょうが、にんにくを炒め調味料を入れる。 ③①のえびといかを入れてあえ、最後に小口切りのねぎを入れる。  <u>きのこサラダ</u> ①しめじ、えのきたけはさっと湯通しする。 ②海草ミックスは水に入れ戻す。 ③ベーコンはから炒りする。 ④レモン汁と調味料でドレッシングを作り、材料をあえる。
牛乳	牛乳	206	
えびといかのチリソース	大正えび でん粉 植物油 いか (短冊) ごま油 しょうが にんにく ねぎ 砂糖 トマトケチャップ 中濃ソース トウバンジャン	30 3 2 30 0.5 0.2 0.5 5 0.1 7 2 0.02	
けんちん汁	鶏肉 にんじん ごぼう ねぎ だいこん 豆腐 みそ 煮干し	12 10 10 10 20 40 10 1	
きのこサラダ	しめじ えのきたけ レタス かいわれだいこん 海草ミックス ベーコン 砂糖 しょうゆ 植物油 (サラダ油) レモン	5 10 15 3 1 2 0.5 2 2 1	
くだもの	はっさく	40	
<b>栄 養 価</b>			
エネルギー	638 kcal	ビタミンA	616 IU
たんぱく質	29.3 g	ビタミンB ₁	0.42 mg
脂 質	18.1 g	ビタミンB ₂	0.49 mg
繊 維	4.2 g	ビタミンC	19 mg
カルシウム	359 mg	食塩相当量	2.9 g
鉄	3.2 mg		

# えび

(茨城県 単独校・中学校)

## 五目うどん・牛乳・さくらえびとちりめんじゃこのかき揚げ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
五目うどん	ソフトめん (小麦粉(強力粉)) 小麦粉(薄力粉) 鶏肉(もも皮なし・小間切り) にんじん 長ねぎ こまつな 干しいたけ えのきたけ しょうゆ 清酒 本みりん 食塩 かつお節	60 60 18 7 18 12 1.2 6 14 2 1 0.6 3	<u>五目うどん汁</u> ①にんじんはいちょう切り。長ねぎは小口切り。干しいたけは洗ってよく戻す。こまつなは3cm位に切り、ゆでておく。えのきたけは元を除き、半分にか切る。 ②かつお節でだしをとり、鶏肉、にんじん、干しいたけ、えのきたけを煮る。 ③②に調味料を加え、長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら、こまつなを加え、仕上げる。
牛乳	牛乳	206	<u>さくらえびとちりめんじゃこのかき揚げ</u>
さくらえびとちりめんじゃこのかき揚げ	さくらえび(ゆで) ちりめんじゃこ たまねぎ 生しいたけ さやいんげん 小麦粉 スキムミルク 鶏卵 植物油(大豆白絞油)	24 6 12 12 6 17 1 8 10	①たまねぎ、生しいたけは、薄くスライスする。さやいんげんは斜めに細く切る。 ②小麦粉をふるい、スキムミルクと合わせ、とき卵と水を加えて、天ぷら衣を作る。 ③衣と①の材料、えび、じゃこを混ぜ、からりと揚げる。1人2個ずつとする。
くだもの	みかん	75	
(栄) (養) (価)			~~~~~ 献立について ~~~~~
エネルギー	854 kcal	ビタミンA	764 IU
たんぱく質	36.2 g	ビタミンB ₁	0.35 mg
脂質	24.1 g	ビタミンB ₂	0.59 mg
繊維	5.3 g	ビタミンC	33 mg
カルシウム	628 mg	食塩相当量	4.4 g
鉄	4.3 mg		
			●天ぷらうどんとしても食べられるように、汁は油っぽくないものをいろいろと組み合わせる。 ●かき揚げは、さくらえびとちりめんじゃこを使用し、カルシウムたっぷりの一品とした。 ●旬の野菜等を加える。

# えび

(群馬県 単独校・小学校)

## えび入り洋風ツナちらしずし・牛乳・すまし汁・アーモンドあえ

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
えび入り 洋風ツナちらしずし	精白米	70	<u>えび入り洋風ツナちらしずし</u> ①きゅうりは輪切りにし、軽く塩もみする。 ②鶏卵はスクランブルにする。 ③しらす干しはから炒りする。 ④チーズはダイスチーズを使う。 ⑤まぐろは油をきり、ほぐし、しょうが汁をかけておく。 ⑥にんじんはいちょう切りにする。⑤のまぐろと④の調味料で煮る。(煮汁がなくなる位まで煮る。残った煮汁は使わない) ⑦むきえびはゆでる。 ⑧全ての材料とすしめしを合わせる。  <u>アーモンド和え</u> ①にんじんはせん切り、キャベツ、ほうれんそうは食べやすい大きさに切る。 ②ほうれんそう、にんじん、キャベツ、もやしをそれぞれゆでて、冷ましておく。 ③④をよく混ぜ、②の野菜を入れてあえる。																								
	酢	8																									
食塩	0.3																										
砂糖	3																										
きゅうり	20																										
えび	20																										
しらす干し	3																										
プロセスチーズ	3																										
まぐろ缶詰(油漬け)	15																										
にんじん	15																										
しょうゆ	1.5																										
④ 砂糖	0.8																										
しょうが汁	0.3																										
鶏卵	15																										
砂糖	0.2																										
食塩	0.2																										
植物油	0.5																										
牛乳	牛乳	206																									
すまし汁	にんじん	5																									
	みつば	10																									
	豆腐	30																									
	うずらの卵	10																									
	厚削り節	1.5																									
	しょうゆ	4																									
食塩	0.3																										
アーモンドあえ	ほうれんそう	10																									
	もやし	30																									
	キャベツ	20																									
	にんじん	5																									
	④ 粉末アーモンド	3																									
	砂糖	1																									
	しょうゆ	2																									
みそ	0.5																										
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>577 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,913 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.1 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.24 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.2 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.59 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>24 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>360 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	577 kcal	ビタミンA	1,913 IU	たんぱく質	27.1 g	ビタミンB ₁	0.24 mg	脂質	18.2 g	ビタミンB ₂	0.59 mg	繊維	3.2 g	ビタミンC	24 mg	カルシウム	360 mg	食塩相当量	3.2 g	鉄	3.5 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●子供が好きなツナを使ってみました。</li> <li>●見た目の色もきれいで、喜んで食べています。</li> </ul>
エネルギー	577 kcal	ビタミンA	1,913 IU																								
たんぱく質	27.1 g	ビタミンB ₁	0.24 mg																								
脂質	18.2 g	ビタミンB ₂	0.59 mg																								
繊維	3.2 g	ビタミンC	24 mg																								
カルシウム	360 mg	食塩相当量	3.2 g																								
鉄	3.5 mg																										

# えび

(埼玉県 単独校・小学校)

## 黒パン・牛乳・えびと豆腐のうま煮・拌三絲

献立名	材料名	分量 g	作り方
黒パン	黒パン	60	<b>えびと豆腐のうま煮</b> ①豆腐は一口大に切り、湯通しする。 ②えびは酒に漬けておき、でん粉をつけて揚げる。 ③鶏肉は酒、塩、卵につけ、でん粉をつけて揚げる。 ④たけのこ、にんじん、ピーマンは短冊切り、ねぎは斜め切り、にんにくはみじん切りにする。短冊に切ったピーマンはゆでておく。 ⑤油を熱し、にんにく、にんじん、たけのこ、ねぎを炒め、水を入れる。 ⑥調味料を加え、味をととのえ、①②③を加え、でん粉でとろみをつけ、ピーマンを加える。
牛乳	牛乳	206	
えびと豆腐のうま煮	むきえび 20 清酒 1 鶏肉(もも皮なし・角切り) 20 清酒 1 食塩 0.3 鶏卵 3 でん粉 3 植物油 3 たけのこ 20 ピーマン 5 にんじん 20 ねぎ 15 豆腐 80 にんにく 0.5 中華スープ 0.8 食塩 0.2 こしょう 0.03 でん粉 2 水 100	<b>拌三絲</b> ①はるさめは、ゆでて2cmに切る。 ②にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。 ③きゅうりはせん切りにし、下塩をする。 ④キャベツもせん切りにし、軽くゆでる。 ⑤調味料を合わせ、①～④の材料をあえる。	
拌三絲	はるさめ 5 きゅうり 15 にんじん 20 キャベツ 20 砂糖(上白) 2 しょうゆ 3 ごま油 0.5 植物油(サラダ油) 2 食塩 0.3 酢 1		
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●中華風の煮ものです。 ●ごはんにも、パンにも合うメニューです。
エネルギー	702 kcal	ビタミンA	1,986 IU
たんぱく質	21.7 g	ビタミンB ₁	0.48 mg
脂 質	27.0 g	ビタミンB ₂	0.64 mg
繊 維	4.2 g	ビタミンC	19 mg
カルシウム	425 mg	食塩相当量	2.8 g
鉄	3.8 mg		

# えび

(長野県 単独校・中学校)

ソフトそうめん・むきえびの温そうめん汁・牛乳・するめのかき揚げ・わかめサラダ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ソフトそうめん	ソフトそうめん	240	<u>むきえびの温そうめん汁</u> ①にんじんは短冊切りにする。 ②ほうれんそうは、さっとゆでて切っておく。 ③干ししいたけは、戻してせん切りにする。 ④他の材料とともに火にかけ、調味し、最後にほうれんそう、錦糸卵を散らす。
むきえびの温そうめん汁	むきえび 10 錦糸卵 10 干ししいたけ 1 にんじん 10 鶏肉 10 ほうれんそう 10 長ねぎ 10 しょうゆ(うすくち) 5.5 みりん 1 清酒 1 だしパック 1.4 和だし 0.28		
牛乳	牛乳	206	<u>するめのかき揚げ</u> ①するめは食べやすい大きさにはさみで切る。 ②たまねぎはスライスし、ピーマン、にんじんはせん切りにする。 ③ひじきは戻しておく。 ④衣をつくり、材料を混ぜ、揚げる。
するめのかき揚げ	するめ 5 ミニチリン 4 たまねぎ 45 ピーマン 10 さくらえび 3 にんじん 5 小麦粉 20 鶏卵 5 食塩 少々 こしょう 少々 植物油(揚げ油) 少々 ひじき 1		
わかめサラダ	干しわかめ 0.56 レタス 15 ホールコーン(缶) 11 きゅうり 15 酢 2.5 植物油(サラダ油) 1 しょうゆ(うすくち) 3.8 砂糖(上白) 0.5		<u>わかめサラダ</u> ①わかめは戻す。 ②レタスは一口大にちぎる。 ③ホールコーンはサッとゆでる。 ④きゅうりは半月切りにする。 ⑤調味料を合わせ、ドレッシングをつくる。 ⑥調味する。
くだもの	いちご	60	
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●するめのかき揚げは「カミカミメニュー」として献立に出し、好評です。 ●ソフトそうめんは、ソフト麺よりもよく食べ、好評です。委託業者に加工をお願いし、細めに切ってもらいます。
エネルギー	779 kcal	ビタミンA 1,679 IU	
たんぱく質	36.0 g	ビタミンB ₁ 0.67 mg	
脂 質	18.8 g	ビタミンB ₂ 0.84 mg	
繊 維	4.3 g	ビタミンC 71 mg	
カルシウム	411 mg	食塩相当量 3.7 g	
鉄	5.0 mg		

# えび

(三重県 共同調理場・小学校)

## えびピラフ・牛乳・小魚ごまからめ・ドレッシングサラダ・フルーツヨーグルト

献立名	材料名	分量 g	作り方	
えびピラフ	精白米	70	<b>えびピラフ</b> ..... ①米、麦は洗って浸しておく。 ②にんじん、たまねぎは粗みじん切りにする。バターは1cm角くらいに切る。 ③鍋に①を入れて水加減をし、調味料、むきえび、にんじん、たまねぎを入れ、バターを入れて炊飯する。 ④グリーンピースは色よくゆで、炊き上がったごはんに混ぜる。	
	精麦	3.5		
	むきえび	50		
	にんじん	15		
	たまねぎ	10		
	グリーンピース	8		
	バター	2		
	コンソメスープ	2.5		
食塩	0.4			
こしょう	少々			
牛乳	牛乳	206	<b>小魚ごまからめ</b> ..... ①鍋で小魚をから炒りする。 ②調味料を合わせて煮立て、①といりごまを入れて、からめる。	
小魚ごまからめ	小魚(煮干し)	10		
	砂糖(三温)	2		
	しょうゆ	1.5		
	みりん	1		
	いりごま	0.3		
ドレッシングサラダ	キャベツ	50	<b>ドレッシングサラダ</b> ..... ①ハムは短冊切りにして蒸しておく。 ②キャベツは短冊切りにしてさつとゆがき、きゅうりは半月切りにする。 ③①②をドレッシングであえる。	
	きゅうり	20		
	ハム	15		
	コールスロードレッシング	8		
フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト	20	<b>フルーツヨーグルト</b> ..... ①バナナは輪切り、りんごはいちょう切りにする。 ②缶詰は、少し水気をきって、①と合わせプレーンヨーグルトであえる。	
	おうとう(缶・ダイス)	20		
	みかん(缶)	30		
	バナナ	20		
	りんご	20		
(栄) (養) (価)			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●えびピラフは、えびを多く入れたあっさり味のピラフです。 ●小魚ごまからめは、歯ごたえのあるかみかみメニューの一品です。	
エネルギー	645 kcal	ビタミンA		976 IU
たんぱく質	31.1 g	ビタミンB ₁		0.46 mg
脂質	15.9 g	ビタミンB ₂		0.56 mg
繊維	3.9 g	ビタミンC		37 mg
カルシウム	593 mg	食塩相当量		3.6 g
鉄	4.8 mg			

# えび

(兵庫県 共同調理場・小学校)

パン・牛乳・えびのケチャップ煮・卵入りコーンスープ・ツナとわかめのサラダ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
パン	パン	60	<b>えびのケチャップ煮</b> ①えびはでん粉をつけて揚げる。 ②土しょうがはみじん切り、白ねぎは小口切りにする。 ③②とおろしにんにくを炒め、トマトケチャップ、ブイヨンを加えて混ぜる。 ④③に①を加えてからめる。																								
牛乳	牛乳	206																									
えびのケチャップ煮	えび でん粉 おろしにんにく 土しょうが 白ねぎ トマトケチャップ ブイヨン 植物油(揚げ油)	50 5 0.3 0.5 5 10 0.5 5																									
卵入りコーンスープ	たまねぎ クリームコーン 牛乳 ウインナー 鶏卵 ブイヨン パセリ 食塩 こしょう	30 20 20 10 20 2 0.5																									
ツナとわかめのサラダ	まぐろ(油漬け) きゅうり レタス カットわかめ しょうゆ(うすくち) 酢 砂糖(中白) ごま油	15 15 25 0.3 2.4 1.2 1.2 0.4	<b>ツナとわかめのサラダ</b> ①まぐろ油漬けは油をきっておく。 ②レタスは食べやすい大きさに切り、きゅうりは輪切りにする。 ③カットわかめは戻す。 ④調味料を合わせてドレッシングを作り、材料をあえる。																								
くだもの	キウイフルーツ	35																									
<div style="text-align: center;"> <span>栄</span> <span>養</span> <span>価</span> </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>693 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>509 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.8 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.59 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>25.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.84 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>34 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>365 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>4.0 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	693 kcal	ビタミンA	509 IU	たんぱく質	30.8 g	ビタミンB ₁	0.59 mg	脂質	25.7 g	ビタミンB ₂	0.84 mg	繊維	3.1 g	ビタミンC	34 mg	カルシウム	365 mg	食塩相当量	4.0 g	鉄	3.1 mg			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●パンにもごはんにも合うえびのケチャップ煮は、子供たちに人気があります。 ●少し濃いめの味つけになるので、ツナとわかめのサラダは、あっさり味にしています。
エネルギー	693 kcal	ビタミンA	509 IU																								
たんぱく質	30.8 g	ビタミンB ₁	0.59 mg																								
脂質	25.7 g	ビタミンB ₂	0.84 mg																								
繊維	3.1 g	ビタミンC	34 mg																								
カルシウム	365 mg	食塩相当量	4.0 g																								
鉄	3.1 mg																										



# えび

(福岡県 単独校・小学校)

## ミルクねじりパン・牛乳・剣えびのフリッター・クラムチャウダー・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ミルクねじりパン	ミルクねじりパン	70	<b>剣えびのフリッター</b> ..... ①剣えびフリッターを揚げる。 ②たまねぎは、薄くスライスして水にさらし、布に包んでよく絞る。 ③酢、レモン汁、塩、洋こしょう、砂糖を混ぜてよくかき混ぜる。 ④③の調味液に野菜と剣えびフリッターを入れ味をなじませる。  <b>クラムチャウダー</b> ..... ①ベーコンとたまねぎをよく炒める。 ②バター、小麦粉、スープでうすめのルーをつくる。 ③①にコンソメのスープを加える。次に野菜、貝類を加えて煮る。 ④塩、洋こしょうで味をととのえ、最後に生クリームを加える。
牛乳	牛乳	206	
剣えびのフリッター	{ 剣えびフリッター 植物油(サラダ油) たまねぎ にんじん きゅうり スイートコーン(缶) 酢 レモン汁 食塩 洋こしょう 砂糖	20 2 5 10 40 10 1.5 1 0.2 0.03 0.1	
クラムチャウダー	あさり(冷) ほたて貝柱(冷) ベーコン たまねぎ にんじん ジャガイモ {小麦粉 バター 食塩 {コンソメ 水 洋こしょう パセリ 生クリーム	20 10 5 30 15 30 2 1 0.2 0.8 60 0.02 0.5 1	
くだもの	いちご	40	
<b>栄 養 価</b>			~~~~~ 献立について ~~~~~
エネルギー	646 kcal	ビタミンA	1,408 IU
たんぱく質	27.6 g	ビタミンB ₁	0.57 mg
脂質	22.0 g	ビタミンB ₂	0.75 mg
繊維	4.1 g	ビタミンC	44 mg
カルシウム	591 mg	食塩相当量	2.6 g
鉄	6.7 mg		

# えび

(熊本県 共同調理場・小学校)

## えび天丼・牛乳・梅肉ソースあえ・漬けもの・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
えび天丼	強化精米	62	<b>えび天丼</b> ①えびは衣をつけて、油で揚げる。 ②だしを削り節でとり、だし汁に野菜を入れ煮込む。 ③材料が煮えたら、調味料を入れ味をつける。 ④最後にとき卵と葉ねぎを入れ、火が通ったら、火を止めてタレの出来上がり。
	白麦	7	
えび天丼	えび	45	<b>梅肉ソースあえ</b> ①いかは短冊に切り、湯通しする。 ②はくさい、だいこんは短冊に切り、かるく塩をする。水分をとる。 ③梅干し果肉(梅干しの種をはずし、果肉をうらごしする)とみりん、砂糖、うすくちしょうゆをあえて、梅肉ソースをつくる。 ④①、②を③であえる。
	小麦粉	15	
	鶏卵	5	
	植物油	3	
	にんじん	10	
	たまねぎ	40	
	葉ねぎ	10	
	蒸しかまぼこ	10	
	だし〔削り節〕	2	
	水	40	
	みりん	2	
	しょうゆ	7	
	料理酒	1	
	鶏卵	35	
牛乳	牛乳	208	
梅肉ソースあえ	いか	20	
	はくさい	40	
	だいこん	20	
	食塩	0.3	
	梅干し(果肉)	3	
	みりん	2	
	砂糖(三温)	1	
	しょうゆ(うすくち)	1	
漬けもの	たくあん	15	
くだもの	ぼんかん	100	
~~~~~ 献立について ~~~~~			
<ul style="list-style-type: none"> ●梅肉ソースあえは、小料理屋の付き出しに出てきたのをヒントに、学校給食に取り入れました。 ●その時は、いか(角切り)とりんご(コロコロ切りにしてあった)をあえてあり、彩りもきれいでおいしかった。 ●季節によって、いかときゅうり、りんごをあえたり、たことカリフラワーを組み合わせてもよいと思います。 ●いかの歯ざわりと梅肉ソースの甘酸っぱさがよく合った料理です。 			
栄 養 価			
エネルギー	686 kcal	ビタミンA	804 IU
たんぱく質	33.4 g	ビタミンB ₁	0.47 mg
脂 質	18.1 g	ビタミンB ₂	0.50 mg
繊 維	5.6 g	ビタミンC	31 mg
カルシウム	332 mg	食塩相当量	3.8 g
鉄	3.0 mg		

かじき

(長野県 共同調理場・小学校)

わかめごはん・牛乳・かじきのかりん揚げ・かきたま汁・ほたてあえ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
わかめごはん	精白米(強化米0.3%混入) 炊き込みわかめ	80 1.5	わかめごはん ○炊き上がったごはんに炊き込みわかめを混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206	
かじきのかりん揚げ	かじき(めかじき) しょうが しょうゆ(こいくち) でん粉 植物油(大豆油) ソース(中濃) トマトケチャップ 砂糖(三温) グリンピース	60 1 3 6 6 4 8 0.5 3	かじきのかりん揚げ ① 1cm角に切っためかじきに下味をつけ、でん粉をつけてカラッと揚げる。 ② タレをつくり、揚げためかじきをからめる。
かきたま汁	しばえび にんじん たまねぎ にら 鶏卵 干しいたけ でん粉 しょうゆ(うすくち) 厚削り節(だし用) 食塩	10 10 30 10 20 1 0.5 5 2.5 0.5	○厚削り節でだしをとり、にんじん、たまねぎ、干しいたけを入れ、煮えたらしばえびを入れ、味をつけ、水溶性でん粉を加える。味がととのったら、とき卵を入れてにらを散らす。
ほたてあえ	ほたて(水煮) だいこん 酢(洗い) きゅうり にんじん 酢 しょうゆ(うすくち) 食塩	20 30 1 5 3 2.5 2.5 0.2	ほたてあえ ① せん切りのだいこんをさっと酢洗いし、水をきる。きゅうり、にんじん(せん切り)、ほたてを汁ごと合わせる。 ② 酢、しょうゆ、塩で味をととのえる。
くだもの	いちご(2ヶ)	24	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●かじきのかりん揚げは、肉と間違っ食べると子もいる。 ●また、ほたての水煮は、あっさりしているが、だいこんとよく合って他の野菜も食べやすい。
エネルギー	674 kcal	ビタミンA	969 IU
たんぱく質	35.0 g	ビタミンB ₁	0.37 mg
脂質	18.0 g	ビタミンB ₂	0.56 mg
繊維	3.3 g	ビタミンC	28 mg
カルシウム	294 mg	食塩相当量	4.2 g
鉄	3.9 mg		

かじき

(静岡県 共同調理場・小学校)

わかめごはん・牛乳・かじきのもみじ揚げ・豚汁・野菜のしらすあえ・ヨーグルト

献立名	材料名	分量 g	作り方
わかめごはん	精白米 炊き込みわかめ	80 1.5	かじきのもみじ揚げ ①かじきをAの調味料で下味する。 ②Bの材料のにんじんは、フードカッターで細かいみじん切りにし、衣を作った中に入れる。 ③Bの衣にかじきをまぶして油で揚げる。 豚汁 ①野菜はいちよう切りなど、適当な大きさに切っておく。 ②油揚げも切り、湯通ししておく。 ③だし汁をとり、肉、野菜を入れ材料が煮えたら、みそと豆腐を入れ、最後に根深ねぎを入れ、煮立ったら火を止める。 野菜のしらすあえ ①野菜は、食べやすいように切り、下ゆでして冷まし、脱水しておく。 ②しらす干しは、さっと湯通しする。 ③Cの調味料で材料をあえる。
牛乳	牛乳	206	
かじきのもみじ揚げ	A { かじき 食塩 こしょう 小麦粉(薄力粉) B { にんじん 鶏卵 水 植物油	40 0.2 0.02 4 5 2 適宜 5	
豚汁	豚肉(もも 脂身なし) 豆腐(木綿) じゃがいも にんじん だいこん 油揚げ 根深ねぎ 淡色辛みそ かつお節 水 植物油	10 10 20 10 15 5 5 7 2 80 1	
野菜のしらすあえ	ほうれんそう かいわれだいこん キャベツ にんじん しらす干し C { しょうゆ みりん	10 10 20 5 4 2 1	
ヨーグルト	ヨーグルト	80	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ <かじきのもみじ揚げ> ●にんじんの色の濃い物を使用することで、もみじのような色が楽しめる。
エネルギー	660 kcal	ビタミンA 1,140 IU	
たんぱく質	26.5 g	ビタミンB ₁ 0.33 mg	
脂 質	15.1 g	ビタミンB ₂ 0.34 mg	
繊 維	4.2 g	ビタミンC 31 mg	
カルシウム	426 mg	食塩相当量 3.2 g	
鉄	2.5 mg		

かじき

(大阪府 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・かじきのケチャップがらめ・はくさいとあさりの煮もの・福神漬け・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ごはん	精白米	90	<p><u>かじきのケチャップがらめ</u></p> <p>①かじきに下味(しょうが汁、しょうゆ、酒、塩)をつけ、かたくり粉と上新粉を混ぜたものをまぶして揚げる。</p> <p>②たまねぎ、ピーマン(細く切ったもの)を炒め、調味料(トマトケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、こしょう、ワイン、塩)と水を加え、かたくり粉でとろみをつける。それを揚げたかじきの上にかける。</p> <p><u>はくさいとあさりの煮もの</u></p> <p>①豚肉を炒めてにんじん(せん切り)を加え、だし汁を加えてアクをとる。</p> <p>②油揚げ、かまぼこ、あさりを入れて、調味料(砂糖、しょうゆ、塩、酒)を加え、はくさい(2cm幅位に切ったもの)を入れて少し煮て、味をととのえてからみつばを加える。</p>																								
牛乳	牛乳	206																									
かじきのケチャップがらめ	かじき(まぐろ切り身) 土しょうが しょうゆ 清酒 食塩 かたくり粉 上新粉 植物油 たまねぎ ピーマン トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース こしょう ワイン 食塩 かたくり粉	(1切)50 0.5 2.5 10 5																									
はくさいとあさりの煮もの	はくさい あさり(冷凍むき身) 豚肉 にんじん 油揚げ かまぼこ みつば 削り節 しょうゆ 砂糖 塩 清酒	80 20 15 10 5 5 5																									
福神漬け	福神漬け	15																									
くだもの	りんご	(1/4コ)70																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>664 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>708 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>33.5 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.70 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.2 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.52 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>28 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>288 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>△ g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.6 mg</td> <td>注=△は算出できず</td> <td></td> </tr> </table>				エネルギー	664 kcal	ビタミンA	708 IU	たんぱく質	33.5 g	ビタミンB ₁	0.70 mg	脂質	16.2 g	ビタミンB ₂	0.52 mg	繊維	4.3 g	ビタミンC	28 mg	カルシウム	288 mg	食塩相当量	△ g	鉄	3.6 mg	注=△は算出できず	
エネルギー	664 kcal	ビタミンA	708 IU																								
たんぱく質	33.5 g	ビタミンB ₁	0.70 mg																								
脂質	16.2 g	ビタミンB ₂	0.52 mg																								
繊維	4.3 g	ビタミンC	28 mg																								
カルシウム	288 mg	食塩相当量	△ g																								
鉄	3.6 mg	注=△は算出できず																									

かつお

(静岡県 単独校・小学校)

麦ごはん・牛乳・揚げかつお・塩キャベツ・じゃがいものそぼろ煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦(強化押し麦)	76 4	揚げかつお ①かつおの切り身にしょうが、しょうゆ、酒で下味をつけておく。 ②でん粉とカレー粉は混ぜておく。 ③①のかつおに②の粉をつけ、油で揚げる。 塩キャベツ ①キャベツはせん切りにする。 ②①に食塩をふり、混ぜ合わせる。 じゃがいものそぼろ煮 ①ひき肉に酒をふりかけておく。 ②じゃがいもは一口大、こんにゃくは短冊切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りに、それぞれ切っておく。 ③塩蔵しなちくとひじきは戻しておき、こまつなはゆでて3cmに切っておく。 ④材料を炒め、だし汁、調味料を入れて煮る。 ⑤最後にこまつなを加える。
牛乳	牛乳	206	
揚げかつお	かつお(冷凍) しょうが しょうゆ(こいくち) 清酒 でん粉 カレー粉 植物油(サラダ油)	35 0.4 3 1 5 0.3 3.5	
塩キャベツ	キャベツ 食塩	30 0.2	
じゃがいものそぼろ煮	豚肉(ひき肉) 清酒 じゃがいも 板こんにゃく たまねぎ にんじん こまつな 塩蔵しなちく ほしひじき 植物油 砂糖(上白) しょうゆ(こいくち) さば節 水	20 0.5 55 15 15 10 10 5 0.5 0.5 3 4.5 2 30	
くだもの	りんご	30	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ● <かつお> 世界中の温かい海を泳いでいます。赤身の魚でカツオブシにも加工されます。水揚げ量は静岡県の焼津港が日本一です。 ※水揚げ…漁のえものを陸に上げること。
エネルギー	643 kcal	ビタミンA	709 IU
たんぱく質	28.2 g	ビタミンB ₁	0.65 mg
脂質	14.2 g	ビタミンB ₂	0.52 mg
繊維	2.5 g	ビタミンC	26 mg
カルシウム	295 mg	食塩相当量	1.7 g
鉄	3.9 mg		

かつお

(愛知県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・かつおのみそ炒め・かきたま汁・たまごふりかけ・グレープフルーツゼリー

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	かつおのみそ炒め ①かつおは、酒としょうがじょうゆで下味をつけ、でん粉をまぶして、油で揚げる。 ②鍋に、サラダ油を熱し、いちょう切りにしたにんじん、たけのこを炒め、干しいたけもせん切りにして炒める。 ③くし型切りのたまねぎを炒め、砂糖、水を入れる。 ④酒とみりん、しょうゆで溶いた赤みそを入れ、味をみて、①で揚げたかつおとせん切りにして、さっと下ゆでしたピーマン、ごま油を入れて仕上げる。																								
牛乳	牛乳	206																									
かつおのみそ炒め	かつお (1.5cm角) 40 清酒 1.3 しょうゆ 1.3 でん粉 7.5 植物油 5 しょうが 0.4 たけのこ (水煮缶詰) 8 たまねぎ 10 にんじん 3 ピーマン 1 干しいたけ 0.3 植物油 (サラダ油) 0.5 赤色辛みそ 3.5 砂糖 (三温) 3.5 しょうゆ 0.7 清酒 1 ごま油 0.05 みりん 1 水		かきたま汁 ①鍋に、水を計り、かつお節でだし汁をとる。 ②酒につけた若鶏肉を入れ、ほぐし、にんじんを入れ、アクをとる。 ③えのきたけを入れ、うすくちしょうゆを入れる。 ④水溶きでん粉を入れて、よく沸騰した中へとき卵を流し入れ、塩で味をととのえ、下ゆでし、2cm位に切ったほうれんそうを散らし仕上げる。																								
かきたま汁	鶏肉 (若鶏もも) 10 清酒 1.5 えのきたけ 5 ほうれんそう 10 にんじん 5 鶏卵 25 かつお節 2 しょうゆ (うすくち) 6 でん粉 0.2 食塩 0.2																										
たまごふりかけ	たまごふりかけ	2.5																									
グレープフルーツゼリー	グレープフルーツゼリー (ゆ)	70																									
<div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>691 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>803 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.7 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.37 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>18.2 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.55 mg</td> </tr> <tr> <td>繊 維</td> <td>1.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>50 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>337 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.3 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	691 kcal	ビタミンA	803 IU	たんぱく質	30.7 g	ビタミンB ₁	0.37 mg	脂 質	18.2 g	ビタミンB ₂	0.55 mg	繊 維	1.8 g	ビタミンC	50 mg	カルシウム	337 mg	食塩相当量	2.5 g	鉄	3.3 mg			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●臭いの強いかつおを、しょうゆ味で下味をつけ、揚げてから、みそ味の仕上げにすることにより、香ばしく食べやすい調理にしました。
エネルギー	691 kcal	ビタミンA	803 IU																								
たんぱく質	30.7 g	ビタミンB ₁	0.37 mg																								
脂 質	18.2 g	ビタミンB ₂	0.55 mg																								
繊 維	1.8 g	ビタミンC	50 mg																								
カルシウム	337 mg	食塩相当量	2.5 g																								
鉄	3.3 mg																										

かつお

(兵庫県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・かつおの揚げ煮・若竹汁・ひじきと大豆の煮もの・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
ごはん	精白米 強化米	80 0.24	かつおの揚げ煮 ①かつおを④の調味料に漬けておく。 ②①にでん粉をつけて揚げる。 ③⑥の調味料を釜に入れ、煮立て、かつおにからめる。 ひじきと大豆の煮もの ①だいたいは前日から水に漬けておく。 ②にんじん、油揚げはせん切りにする。 ③ひじきは水につけて洗う。 ④だいたいがやわらかくなるまで煮、ひじき、にんじん、油揚げを入れ調味料で味つけする。																								
牛乳	牛乳	206																									
かつおの揚げ煮	かつお(冷・2cm角切り) 40 しょうゆ(うすくち) 0.8 ④ おろししょうが 0.8 清酒 1.6 でん粉 8 植物油(揚げ油) 4 しょうゆ(うすくち) 0.8 ⑥ みりん 23 トマトケチャップ 4 砂糖(中白) 0.8 白ごま 0.8 水 4																										
若竹汁	たけのこ(水煮) 20 生わかめ 3 鶏肉(もも皮なし) 15 (しょうゆ(こいくち) 0.5 清酒 0.5 青ねぎ 5 しょうゆ(うすくち) 6 削り節 2 だし昆布 1																										
ひじきと大豆の煮もの	だいた(乾) 10 ひじき 2 油揚げ 2 にんじん 5 砂糖(中白) 2 しょうゆ(うすくち) 4 みりん 1																										
くだもの	いちご	30(2粒)																									
<div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">エネルギー</td> <td style="width: 25%;">650 kcal</td> <td style="width: 25%;">ビタミンA</td> <td style="width: 25%;">528 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.7 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.65 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.6 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.50 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>26 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>321 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.3 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	650 kcal	ビタミンA	528 IU	たんぱく質	30.7 g	ビタミンB ₁	0.65 mg	脂質	16.6 g	ビタミンB ₂	0.50 mg	繊維	4.7 g	ビタミンC	26 mg	カルシウム	321 mg	食塩相当量	2.1 g	鉄	4.3 mg			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●春の献立です。 ●かつおは少し固いので、よく噛んで食べると味が浸み出て、ごはんとおいしく食べることができます。 ●太子町特産のたけのこを使用した若竹汁を組み合わせています。
エネルギー	650 kcal	ビタミンA	528 IU																								
たんぱく質	30.7 g	ビタミンB ₁	0.65 mg																								
脂質	16.6 g	ビタミンB ₂	0.50 mg																								
繊維	4.7 g	ビタミンC	26 mg																								
カルシウム	321 mg	食塩相当量	2.1 g																								
鉄	4.3 mg																										

かつお

(和歌山県 共同調理場・中学校)

コッペパン・牛乳・なまりとほうれんそうの和風グラタン・豆腐スープ・プラドレサラダ

献立名	材料名	分量 g	作り方
コッペパン	コッペパン	120	なまりとほうれんそうの和風グラタン ①なまりは、さつと塩熱湯でゆで、ほぐしマヨネーズと混ぜる。(なまりは料理酒をふりかけておく) ②じゃがいもは5mmの厚さに切り、ゆでる。 ③ほうれんそうはゆで、しょうゆ、こしょうで下味をつける。 ④ホイルカップにじゃがいも、ほうれんそう、なまりを入れ、ホワイトソースをかけてオーブンで焼く。
牛乳	牛乳	206	
なまりとほうれんそうの和風グラタン	なまり 70 ほうれんそう 50 じゃがいも 80 料理酒 3 マヨネーズ 5 しょうゆ 1 ホイルカップ パター 5 食塩 0.5 こしょう 0.01 牛乳 60 小麦粉 5	70 50 80 3 5 1 5 0.5 0.01 60 5	
豆腐スープ	ベーコン 5 豆腐 30 もやし 20 たけのこ(水煮) 10 わかめ(乾) 1 葉ねぎ 3 しょうゆ 1 食塩 0.3 鶏ガラ 0.01 こしょう	5 30 20 10 1 3 1 0.3 0.01	
プラドレサラダ	だいこん 40 しらす干し 5 にんじん 5 かいわれだいこん 3 梅肉 3 りんご酢 10 植物油 1 しょうゆ 1 みりん 2 食塩 0.2 こしょう 0.01	40 5 5 3 3 10 1 1 2 0.2 0.01	豆腐スープ ①鶏ガラでスープをとる。 ②たけのこ、ベーコンは細切りにする。 ③①に材料を入れ調味し、ねぎを散らす。
			プラドレサラダ ①だいこん、にんじんはせん切りにし、塩もみする。 ②しらす干しは熱湯を通す。 ③調味料を合わせ、①と②の材料を混ぜ合わせ、上からかいわれだいこんを散らす。
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●学校給食でなまりの利用が少ないので、何とか使用したくて、子供の嗜好に合った利用をと、グラタン風にしました。
エネルギー	827 kcal	ビタミンA 1,218 IU	
たんぱく質	49.9 g	ビタミンB ₁ 0.90 mg	
脂 質	26.8 g	ビタミンB ₂ 0.84 mg	
繊 維	7.1 g	ビタミンC 30 mg	
カルシウム	430 mg	食塩相当量 5.3 g	
鉄	6.2 mg		

かつお

(愛媛県 共同調理場・小学校)

かつおめし・牛乳・ぐる煮・豆腐の変わり揚げ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
かつおめし	精白米 強化米 かつお(角切り) しょうが しょうゆ(こいくち) さやえんどう 食塩 しょうゆ(うすくち) 清酒 みりん	75 0.225 25 0.4 2.2 5 0.3 3 3 0.5	かつおめし ①しょうがはすりおろし、しょうゆと合わせ、かつおを漬けておく。 ②さやえんどうはせん切りにし、塩ゆでしておく。 ③洗った米にかつおと調味料を入れて炊く。 ④炊き上がったごはんやさやえんどうを入れて混ぜる。																								
牛乳	牛乳	206																									
ぐる煮	鶏肉(若鶏) しいたけ こんにゃく 油揚げ さといも だいこん にんじん 砂糖(三温) 食塩 しょうゆ(うすくち) しょうゆ(こいくち) 煮干し(だし用) だし昆布 水	10 0.8 30 3 40 30 20 3 0.7 2 2 1.5 0.5 50	ぐる煮 ①しいたけ、こんにゃく、油揚げ、さといも、だいこん、にんじんは、1cm角に切っておく。 ②煮干しと昆布でだしをとり、鶏肉と①の材料を入れて煮る。 ③調味料を入れて仕上げる。																								
豆腐の変わり揚げ	豆腐(木綿) 魚すり身 しばえび しらす干し たまねぎ 鶏卵 小麦粉 砂糖(三温) しょうゆ(うすくち) 清酒 植物油	20 10 5 2 10 6 6 0.1 1 1 6	豆腐の変わり揚げ ①豆腐は水気をきり、ささ刃で切る。 ②しばえびは小さく切る。たまねぎは、粗みじん切りにしておく。 ③材料を混ぜ合わせ、一口大の大きさに手でちぎり入れながら揚げる。																								
くだもの	なつみかん	45																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>653 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>940 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.2 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.45 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.9 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.48 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>23 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>329 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	653 kcal	ビタミンA	940 IU	たんぱく質	28.2 g	ビタミンB ₁	0.45 mg	脂質	18.9 g	ビタミンB ₂	0.48 mg	繊維	3.6 g	ビタミンC	23 mg	カルシウム	329 mg	食塩相当量	3.5 g	鉄	3.1 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●かつおめしは高知県の郷土料理ですが、松山市では、月1回、日本各地の郷土料理を実施しています。5月は、かつおがとれる時期なので、高知のかつおめしを実施しました。 ●また、愛媛の特産物であるしらす干しも揚げものの中に取り入れています。
エネルギー	653 kcal	ビタミンA	940 IU																								
たんぱく質	28.2 g	ビタミンB ₁	0.45 mg																								
脂質	18.9 g	ビタミンB ₂	0.48 mg																								
繊維	3.6 g	ビタミンC	23 mg																								
カルシウム	329 mg	食塩相当量	3.5 g																								
鉄	3.1 mg																										

かつお

(愛媛県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・かつお入り若竹煮・竹輪のかば焼き風・糸寒天の酢のもの・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																							
ごはん	精白米 (強化米入り)	90	かつお入り若竹煮 ①釜に油を熱し、厚めのいちよう切りにしたたけのこ水煮缶詰をよく炒め、さつま揚げも加える。 ②水を加え、(砂糖+しょうゆ+みりん+だしの素)で調味する。 ③かつおを入れる。 ④小口切りにした厚揚げを加えて煮て、仕上げにほうれんそうと洗って戻したわかめを加える。																							
牛乳	牛乳	206																								
かつお入り若竹煮	かつお (生)	20																								
	乾燥わかめ	0.5																								
	たけのこ (水煮缶詰)	50																								
	生揚げ	15																								
	さつま揚げ	7																								
	ほうれんそう	10																								
	だしの素	1																								
	砂糖 (上白)	3																								
	しょうゆ (こいくち)	3																								
	本みりん	1.5																								
	植物油	2.5																								
	水	40																								
竹輪のかば焼き風	焼き竹輪	25	竹輪のかば焼き風 ①竹輪は½に切り、縦に切り開き、つまようじを刺しておく。 ②①にでん粉と小麦粉をまぶして油で揚げる。 ③(砂糖+水+あめ+しょうゆ+水)を沸かして、でん粉でとろみをつけ、ごまをふり入れる。 ④②に③をからめる。																							
	でん粉	0.3																								
	小麦粉 (薄力粉)	0.3																								
	ごま (いり)	0.05																								
	砂糖 (上白)	2																								
	水あめ	2																								
	しょうゆ (こいくち)	4.1																								
	水	6.8																								
でん粉	0.4																									
糸寒天の酢のもの	糸寒天	1	糸寒天の酢のもの ①糸寒天は水に浸し洗い、2～3cmに切り、よく水をきる。 ②わかめは戻して、サッと熱湯をかけておく。 ③きゅうりは半月切りにして、ふり塩をしておく。 ④いかとにんじんは、短冊切りにしてポイルする。 ⑤(砂糖+酢+しょうゆ+塩)のタレを沸かして冷まし、①～④をあえる。																							
	乾燥わかめ	0.5																								
	きゅうり	30																								
	いか (生)	15																								
	にんじん	7																								
	砂糖 (上白)	3																								
	酢	3																								
	しょうゆ (こいくち)	0.7																								
	食塩	0.4																								
くだもの	あまなつみかん	40	~~~~~ 献立について ~~~~~ ●「かつお入り若竹煮」は、春たけのこが出回るころ、地元で水揚げされるかつおを使って作る献立で、家庭ではあらを利用して作られる。 ●また、竹輪のかば焼き風は、南宇和地方の特産物である竹輪を利用して、子供たちに好まれる少し甘辛いタレをからめて、かば焼き風を作っている。																							
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>653 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>636 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.48 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.48 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>23 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>314 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				エネルギー	653 kcal	ビタミンA	636 IU	たんぱく質	28.4 g	ビタミンB ₁	0.48 mg	脂質	13.7 g	ビタミンB ₂	0.48 mg	繊維	3.5 g	ビタミンC	23 mg	カルシウム	314 mg	食塩相当量	3.2 g	鉄	3.1 mg	
エネルギー	653 kcal	ビタミンA	636 IU																							
たんぱく質	28.4 g	ビタミンB ₁	0.48 mg																							
脂質	13.7 g	ビタミンB ₂	0.48 mg																							
繊維	3.5 g	ビタミンC	23 mg																							
カルシウム	314 mg	食塩相当量	3.2 g																							
鉄	3.1 mg																									

かに

(福井県 単独校・小学校)

かにずし・牛乳・打ち豆汁・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
かにずし	精白米	80	かにずし ①にんじんはいちょう切りにし、下ゆでする。干ししいたけは戻してせん切りに、かんぴょうは1cm幅に切り、下味をつけておく。 ②きゅうりは、いちょう切りにし、塩もみする。卵はいり卵にし、冷ましておく。 ③ずわいがには解凍し、酢をかける。 ④酢めしに①、②、③を混ぜ合わせる。 ⑤教室で各自もりつけ、刻みのりを散らす。																								
	こんぶ 0.2 酢 9 砂糖 2 食塩 0.6 ずわいがに(冷) 30 酢 1 にんじん 10 干ししいたけ 1 かんぴょう 2 砂糖 0.3 しょうゆ 0.8 きゅうり 10 食塩 0.3 鶏卵 15 食塩 0.2 植物油(サラダ油) 0.5 刻みのり(一食用) 0.5																										
牛乳	牛乳	206	打ち豆汁 ①にんじん、だいこん、さといもは、いちょう切りにし、厚揚げは一口大に切る。 ②①とこんにやくを水から煮て、厚揚げと、水洗いした打ち豆を加え、ひと煮立ちさせる。 ③みそを加え、ねぎ、七味を入れて火をとめる。																								
打ち豆汁	打ち豆 7 にんじん 10 だいこん 20 さといも 20 厚揚げ 20 糸こんにやく 20 ねぎ 7 みそ 10 だしの素 1 七味唐辛子 0.05 水 150																										
くだもの	ぼんかん(1/2)	80																									
<div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">エネルギー</td> <td style="width: 20%;">657 kcal</td> <td style="width: 20%;">ビタミンA</td> <td style="width: 20%;">1,135 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.2 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.41 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.72 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>36 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>383 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.6 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	657 kcal	ビタミンA	1,135 IU	たんぱく質	26.2 g	ビタミンB ₁	0.41 mg	脂質	13.7 g	ビタミンB ₂	0.72 mg	繊維	6.4 g	ビタミンC	36 mg	カルシウム	383 mg	食塩相当量	3.6 g	鉄	3.5 mg			<div style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</div> <ul style="list-style-type: none"> ●福井県の特産物の一つである越前がにをたっぷり使った「かにずし」です。 ●かにのピンク、にんじんのオレンジ、きゅうりの緑、卵の黄色と彩りも大変きれいです。
エネルギー	657 kcal	ビタミンA	1,135 IU																								
たんぱく質	26.2 g	ビタミンB ₁	0.41 mg																								
脂質	13.7 g	ビタミンB ₂	0.72 mg																								
繊維	6.4 g	ビタミンC	36 mg																								
カルシウム	383 mg	食塩相当量	3.6 g																								
鉄	3.5 mg																										

かに

(長野県 単独校・中学校)

ごはん・牛乳・ツナとだいこんのみそ仕立て・豆腐のかにコーンあんかけ・豚肉とれんこんの炒め煮

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	100	<p><u>ツナとだいこんのみそ仕立て</u></p> <p>①だいこんは、1.5cm厚さの半月に切り下ゆでをする。</p> <p>②にんじんは1cm厚さの半月切りにする。</p> <p>③だいこんについてきた葉っぱは青みとして使うので、ゆでて3cm長さに切っておく。</p> <p>④定量の水でだしをとりながら①②③を加えて煮、さらにツナフレーク、調味料で煮る。</p>
牛乳	牛乳	206	
ツナとだいこんのみそ仕立て	だいこん にんじん ツナフレーク みそ みりん だいこん葉 だしパック 水	110 30 20 10 3 5 2 65	
豆腐のかにコーンあんかけ	豆腐 かに(冷・むき身) クリームコーン(冷) 水 清酒 食塩 かたくり粉 さやえんどう	150 20 20 20 1 0.25 0.7 2	
豚肉とれんこんの炒め煮	れんこん 豚肉(もも) にんじん 植物油(サラダ油) 砂糖(三温) しょうゆ 清酒 かいわれだいこん 水	35 30 25 1 1.5 2.5 2 1 15	<p><u>豆腐のかにコーンあんかけ</u></p> <p>①豆腐は、ゆでて温めておく。</p> <p>②定量の水にクリームコーン、かにを入れ煮たて、調味料で味をつける。</p> <p>③さやえんどうをゆで、斜め細切りにし、あんかけに混ぜる。</p> <p>④豆腐とあんかけは、別々の食缶で配り、生徒が自分でかけて食べる。</p> <p><u>豚肉とれんこんの炒め煮</u></p> <p>①れんこん、にんじんは乱切りにする。</p> <p>②油で豚肉を炒め、野菜を炒め、定量の水と調味料で煮含める。</p> <p>③かいわれだいこんは、食缶に盛ってから上からあしらう。</p>
<p>① ② ③</p> <p>エネルギー 836 kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 22.8 g 繊維 5.4 g カルシウム 503 mg 鉄 5.2 mg</p> <p>① ② ③</p> <p>ビタミンA 2,108 IU ビタミンB₁ 0.90 mg ビタミンB₂ 0.57 mg ビタミンC 24 mg 食塩相当量 2.7 g</p>			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ツナとだいこんのみそ仕立ては、上伊那地方では煮こぐりとか煮こごりとか言われて、よくどこの家庭でも食べられています。 ● したがって、子供たちも大好きですが、諏訪地方では食べっぷりはまいちです。

かに

(静岡県 単独校・小学校)

かにめし・牛乳・竹輪の磯辺揚げ・コールスロー・みそ汁

献立名	材料名	分量 g	作り方
かにめし	精白米	55	かにめし ①干しいたけは、水につけ戻し、小さく切る。 ②にんじんはせん切りにし、グリーンピースはゆでておく。 ③油でにんじんを炒め、具と酒、塩、和風だしを入れてごはんを炊く。 ④炊き上がったごはんに青味のグリーンピースを混ぜる。
	精麦	5	
牛乳	水	72	竹輪の磯辺揚げ ①竹輪を縦に切る。 ②小麦粉、卵、あおのりで衣を作る。 ③①に②の衣をつけて揚げる。
	清酒	3	
竹輪の磯辺揚げ	たらばがに	30	コールスロー ○キャベツをせん切りにし、押し塩したものにみかん(缶・汁をきって)を加える。
	干しいたけ	1	
コールスロー	スイートコーン(ホールカーネルスタイル)	6	みそ汁 ①だいこんをせん切りにする。 ②こまつなをゆでて、切る。 ③生揚げは切って、油抜きする。 ④だしをとり、だいこん、こまつな、油揚げを入れ、みそを入れる。
	グリーンピース(ゆで)	3	
みそ汁	にんじん	5	~~~~~ 献立について ~~~~~ <かにめし> ●少しリッチなごはんですが、味もよく、かにの赤がきれいです。
	食塩	1	
みそ汁	植物油	1	~~~~~ 献立について ~~~~~ <かにめし> ●少しリッチなごはんですが、味もよく、かにの赤がきれいです。
	和風だし	0.25	
みそ汁	牛乳	206	~~~~~ 献立について ~~~~~ <かにめし> ●少しリッチなごはんですが、味もよく、かにの赤がきれいです。
	焼き竹輪	48	
みそ汁	小麦粉	10	~~~~~ 献立について ~~~~~ <かにめし> ●少しリッチなごはんですが、味もよく、かにの赤がきれいです。
	鶏卵	8	
みそ汁	あおのり(素干し)	0.3	~~~~~ 献立について ~~~~~ <かにめし> ●少しリッチなごはんですが、味もよく、かにの赤がきれいです。
	水	7	
みそ汁	植物油	5	~~~~~ 献立について ~~~~~ <かにめし> ●少しリッチなごはんですが、味もよく、かにの赤がきれいです。
	キャベツ	30	
みそ汁	みかん(缶)	10	~~~~~ 献立について ~~~~~ <かにめし> ●少しリッチなごはんですが、味もよく、かにの赤がきれいです。
	食塩	0.3	
みそ汁	だいこん	40	~~~~~ 献立について ~~~~~ <かにめし> ●少しリッチなごはんですが、味もよく、かにの赤がきれいです。
	こまつな(葉)	10	
みそ汁	生揚げ	15	~~~~~ 献立について ~~~~~ <かにめし> ●少しリッチなごはんですが、味もよく、かにの赤がきれいです。
	淡色辛みそ	7	
みそ汁	赤色辛みそ	3	~~~~~ 献立について ~~~~~ <かにめし> ●少しリッチなごはんですが、味もよく、かにの赤がきれいです。
	だしパック	2	
みそ汁	水	110	~~~~~ 献立について ~~~~~ <かにめし> ●少しリッチなごはんですが、味もよく、かにの赤がきれいです。
	水	110	
(栄) (養) (価)			
エネルギー	602 kcal	ビタミンA	718(623) IU
たんぱく質	27.6 g	ビタミンB ₁	0.53(0.41) mg
脂質	18.1 g	ビタミンB ₂	0.58(0.51) mg
繊維	1.4 g	ビタミンC	30(22) mg
カルシウム	367 mg	食塩相当量	2.7 g
鉄	3.5 mg		

かに

(愛知県 共同調理場・小学校)

かにちらし丼・牛乳・じゃがいものそぼろ煮・おろしあえ・プチトマト

献立名	材料名	分量 g	作り方
かにちらし丼	精白米 85 酢 13 砂糖(上白) 3 食塩 0.2 かに(ほぐし身レトルト) 15 鶏卵 10 たらでんぶ(高級ピンク) 5 さやいんげん(冷) 15 焼きのり(切りのり) 0.3		かにちらし丼 ①ごはんに合わせて酢をうってすし飯を作る。 ②鶏卵はいり卵にする。 ③かにほぐし身は、袋から出しザルにあげ、重しをし、よく水気をきる。 ④冷凍さやいんげんを小さめの斜め切りにし、ボイルする。 ⑤すし飯に②～④の具を混ぜ合わせる。食べる時、切りのりを盛りつける。
牛乳	牛乳	206	
じゃがいものそぼろ煮	輸入牛肉(ひき肉) 20 豚肉(ひき肉) 5 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 15 グリンピース 5 砂糖(中ざら) 3 しょうゆ 7 植物油 1.5 でん粉 1 和風だしの素 0.5		じゃがいものそぼろ煮 ①じゃがいもは、大きめの半月切りにする。 ②たまねぎとにんじんは、四角の折紙切りとする。 ③ひき肉と①～②を油で炒め、スープと調味料を入れ煮込む。 ④最後に水溶きでん粉を入れとろみをつけ、湯通ししたグリンピースを入れ仕上げる。
おろしあえ	だいこん 50 ほうれんそう 30 しらす干し 5 しろしょうゆ 3 酢 0.5		おろしあえ ①ほうれんそうを細かく切ってボイルする。 ②だいこんをおろし、ザルにあげ水気を落とす。 ③しらす干しは熱湯にくぐらせ、酒をふる。 ④①～③をしろしょうゆと酢で味つける。
プチトマト	トマト(プチ)	20	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●冬の寒い時、旬のかにを使ってすし飯を作ります。 ●少量のかにでも、たらのでんぶを加えることによって、丼に盛るときボリュームが出ます。 ●予算があればかにを10g上から飾るとより豪華でしょう。 ●温かい一品としてのじゃがいものそぼろ煮は、味もしっかりしていて、本日のポイントとなります。また、そぼろ煮といっても、つゆがあるように仕上げると食べやすいと思います。
エネルギー	675 kcal	ビタミンA	1,392 IU
たんぱく質	26.3 g	ビタミンB ₁	0.51 mg
脂 質	15.1 g	ビタミンB ₂	0.53 mg
繊 維	5.3 g	ビタミンC	23 mg
カルシウム	342 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	4.4 mg		

かに

(大分県 共同調理場・小学校)

いかめし・牛乳・かにたま・茎わかめの炒め煮・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
いかめし	精白米 (強化米入り) いか短冊 (甲) さやえんどう 料理酒 しょうゆ (うすくち) しょうゆ (こいくち) 食塩	80 15 8 2 2 1 0.5	<p><u>いかめし</u></p> <p>①いかに熱湯をかけ、水気をきる。 ②米、いか、調味料を加え、炊く。 ③さやえんどうをゆで、せん切りにして、炊き上がりに混ぜる。</p>																								
牛乳	牛乳	206	<p><u>かにたま</u></p> <p>(オープンの場合) ①具は小さく刻み、さっと炒め、調味料、卵の半量を加え、よく炒める。 ②①と残った卵を混ぜ、鉄板に流し入れ、オープンで焼く。人数分に切り分ける。 ③タレを作り、別容器に入れて、配食の時に、かにたまにかけさせる。 (蒸す場合) 作り方は同じで、アルミカップに流し入れ、蒸す。</p>																								
かにたま	ずわいがに (ほぐし身) 鶏卵 たけのこ 干しいたけ 根深ねぎ しょうが 食塩 しょうゆ (うすくち) 砂糖 (三温) 植物油 チキンガラスープ 水 しょうゆ (うすくち) 砂糖 (三温) でん粉 グリンピース タレ	15 40 10 0.5 8 0.5 0.1 1.5 1 0.5 5 10 1 0.7 0.5 3	<p><u>茎わかめの炒め煮</u></p> <p>①茎わかめを戻す。 ②具はせん切りにする。 ③①、②を炒め、水、調味料を加え煮合わせる。 ④七味唐辛子を加減しながら加える。</p>																								
茎わかめの炒め煮	茎わかめ にんじん 突きこんにゃく 油揚げ 鶏肉 (もも) さやいんげん しょうゆ (うすくち) 砂糖 (三温) 和風だし みりん 水 植物油 七味唐辛子	3.5 10 20 3 15 10 3 0.8 0.3 1.5 10 0.5 0.02																									
くだもの	ぼんかん	100																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>628 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>887 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.5 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.49 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.59 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.0 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>42 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>346 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.8 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	628 kcal	ビタミンA	887 IU	たんぱく質	27.5 g	ビタミンB ₁	0.49 mg	脂質	16.7 g	ビタミンB ₂	0.59 mg	繊維	4.0 g	ビタミンC	42 mg	カルシウム	346 mg	食塩相当量	3.3 g	鉄	2.8 mg			<p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●いかめしはいかの生を使うと、やわらかく、風味よく出来上がります。 ●かにたまには、ずわいがにのほぐし身を使用しましたが、かに風味のかまぼこで代用してもよいと思います。タレがなくとも十分おいしいです。
エネルギー	628 kcal	ビタミンA	887 IU																								
たんぱく質	27.5 g	ビタミンB ₁	0.49 mg																								
脂質	16.7 g	ビタミンB ₂	0.59 mg																								
繊維	4.0 g	ビタミンC	42 mg																								
カルシウム	346 mg	食塩相当量	3.3 g																								
鉄	2.8 mg																										

かれい

(秋田県 単独校・中学校)

パン・マーマレード・牛乳・かれいフライのタルタルソースかけ・せんキャベツ・チンゲンツアイのスープ

献立名	材料名	分量 g	作り方																								
パン	パン	80	かれいフライのタルタルソースかけ ①冷凍のソフトかれいは揚げておく。 ②タルタルソースを作る。卵はゆでて、みじん切りにする。たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。パセリはみじん切りにする。卵、たまねぎ、パセリとマヨネーズ、レモン汁をあえ、塩、こしょうで味をととのえる。 ③かれいにタルタルソースをかけて配食する。																								
マーマレード	マーマレード	20																									
牛乳	牛乳	206																									
かれいフライのタルタルソースかけ	ソフトかれい (冷) 植物油 (揚げ油) 鶏卵 たまねぎ パセリ マヨネーズ レモン汁 食塩 こしょう	60 6.5 12 6 1.2 24 1.2 少々 少々	チンゲンツアイのスープ ①鶏ガラでだしをとり、せん切りにしたにんじん、たけのこと小分けしたしめじを入れて煮る。 ②かに風味かまぼこを入れ、しょうゆ、塩、こしょうで味をつけて、チンゲンツアイを入れる。																								
せんキャベツ	キャベツ にんじん 食塩	40 3 少々																									
チンゲンツアイのスープ	チンゲンツアイ かに風味かまぼこ にんじん たけのこと (缶) しめじ 鶏ガラ しょうゆ 食塩 こしょう	12 12 12 12 6 24 1.2 少々 少々																									
<p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>873 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,006 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>32.9 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.73 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>40.0 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.74 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>21 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>328 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			エネルギー	873 kcal	ビタミンA	1,006 IU	たんぱく質	32.9 g	ビタミンB ₁	0.73 mg	脂質	40.0 g	ビタミンB ₂	0.74 mg	繊維	3.6 g	ビタミンC	21 mg	カルシウム	328 mg	食塩相当量	2.1 g	鉄	2.5 mg			<p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●かれいフライは、骨が柔らかく、全部食べることができ、カルシウムをたっぷり摂取することができます。 ●タルタルソースは手作りで、フライとの口あたりもよく好評な献立です。
エネルギー	873 kcal	ビタミンA	1,006 IU																								
たんぱく質	32.9 g	ビタミンB ₁	0.73 mg																								
脂質	40.0 g	ビタミンB ₂	0.74 mg																								
繊維	3.6 g	ビタミンC	21 mg																								
カルシウム	328 mg	食塩相当量	2.1 g																								
鉄	2.5 mg																										

かれい

(山形県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・かれいの竜田揚げ (レモン風味)・にらたま汁・ひじき炒め・ふりかけ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80	かれいの竜田揚げ ○揚げたソフトかれい竜田にせん切りした野菜と調味料を合わせたものをかける。 にらたま汁 ①削り節でだしをとる。 ②にら、豆腐、とき卵を加え、みそで味つけする。 ひじき炒め ①じゃがいも、にんじんはせん切り、さつま揚げは細切りにする。 ②材料を油で炒め、みりん、しょうゆで味をつける。
牛乳	牛乳	206	
かれいの竜田揚げ (レモン風味)	ソフトかれい竜田 植物油 たまねぎ ピーマン にんじん 植物油 (サラダ油) レモン汁 酢	40 3 6 2 3 1 1 2	
にらたま汁	にら 鶏卵 豆腐 みそ 削り節	8 20 20 8 2	
ひじき炒め	ひじき (塩) じゃがいも にんじん さつま揚げ むき豆 (冷) 植物油 みりん しょうゆ	20 20 8 8 5 2 2 4	
ふりかけ	ふりかけ	3	
くだもの	ネーブル	50	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~ ●ソフトかれい竜田は骨まで食べられる。 ●レモン汁を使用しているため油臭さもなく、骨も気にならないので、1年生にも抵抗がない。 ●海の野菜ひじき炒めとにらたま汁の組み合わせで、鉄分、カルシウム、ビタミンも十分。
エネルギー	662 kcal	ビタミンA	911 IU
たんぱく質	28.3 g	ビタミンB ₁	0.52 mg
脂 質	19.4 g	ビタミンB ₂	0.56 mg
繊 維	3.8 g	ビタミンC	21 mg
カルシウム	362 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	5.8 mg		

かれい

(長野県 単独校・小学校)

麦ごはん・牛乳・かれいのわかめ蒸し・牛乳入り五目スープ・ごまサラダ・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 押し麦	72 8	かれいのわかめ蒸し ①からすかれいは酒、塩に漬け込み、でん粉をまぶし、カップに入れる。 ②タレの材料を火にかけ、タレを作る。 ③①の魚の上にわかめをのせ、タレをかけて蒸す。 ※魚は白身魚がよい。からすかれいが一番おいしい。
牛乳	牛乳	206	
かれいのわかめ蒸し	からすかれい 50 清酒 1 食塩 0.5 でん粉 4 わかめ(干) 1 和風だし 0.5 みりん 3 酢 2 タレ しょうゆ(うすくち) 4 でん粉 0.5 水分 15 ごま油 1 アルミカップ(舟型) 1枚		①生竹輪は、輪切りにし、蒸して冷ます。 ②きゅうりは輪切り、にんじんは薄いちょう切りにしておく。ほうれんそうはゆでておく。 ③材料を、調味料であえる。 ごまサラダ ①いかは、酒、塩に漬け込み、でん粉をまぶし、さつとゆでておく。 ②釜に油を熱し、短冊にした材料を炒め、水分、牛乳を加え、調味する。 ③水溶きでん粉でとろみをつけ、ねぎ、さやえんどうを散らす。
牛乳入り五目スープ	きゅうり 20 生竹輪 10 にんじん 20 ほうれんそう 20 白しょうゆ 2 砂糖(三温) 1 白すりごま 3 食塩 0.5		
ごまサラダ	かのこいか 20 清酒 1 食塩 0.5 でん粉 2 たけのこ(缶) 10 にんじん 5 干ししいたけ 1 豚肉(もも小間切り) 8 植物油(炒め油) 1 スープストック 1 牛乳 30 清酒 3 食塩 0.5 こしょう 0.05 長ねぎ 5 さやえんどう 5 でん粉 2		
くだもの	みかん(1ヶ)	80	
栄 養 価			~~~~~ 献立について ~~~~~
エネルギー	644 kcal	ビタミンA	1,348 IU
たんぱく質	30.7 g	ビタミンB ₁	0.35 mg
脂 質	13.7 g	ビタミンB ₂	0.42 mg
繊 維	5.2 g	ビタミンC	35 mg
カルシウム	352 mg	食塩相当量	4.4 g
鉄	2.9 mg		

きす

(岩手県 共同調理場・小学校)

麦ごはん・牛乳・きすとさつまいもの天ぷら・さんまのすり身汁・柿なます・くだもの

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	精白米 精麦	70 7	さんまのすり身汁 ①さんまのすり身、とき卵、根しょうがの絞り汁、みそ、みりん、でん粉をよく混ぜる。 ②だいこん、にんじんは、いちよう切りにする。 ③豆腐は三角切りにする。 ④ねぎは斜め切りにする。 ⑤釜に分量の水を入れ、煮立てる。 ⑥⑤に野菜を入れ、煮えたら①のすり身を一口大に切り煮る。 ⑦調味し、豆腐を入れ、浮いたら最後にねぎを入れる。 柿なます ①だいこんは、そぎ切りにし、軽く塩もみする。水で塩分をとりのぞき水気をきる。 ②にんじんは、薄いせん切りにする。 ③干し柿はせん切りにする。 ④調味料は煮立てて冷ます。この中にゆずのすりおろしを混ぜておく。 ⑤全材料を④であえる。
牛乳	牛乳	206	
きすとさつまいもの天ぷら	きす天ぷら さつまいも天ぷら 植物油 パックしょうゆ(減塩)	50 30 2 3	
さんまのすり身汁	さんま(すり身) 鶏卵 でん粉 みそ 根しょうが みりん だいこん ねぎ にんじん 豆腐 しょうゆ(うすくち) 食塩 水	15 3.5 2.5 2 1 1 44.5 17.7 10.5 30 7 0.2 140	
柿なます	だいこん にんじん 干し柿 白いりごま 酢 砂糖 食塩 ゆず	72.2 2.4 11 0.8 5 2.5 0.6 0.8	
くだもの	みかん	50	

~~~~~ 献立について ~~~~~

〈柿なます〉

- 干し柿は、気仙地方の特産物として有名です。
- 大根の白と柿のだいだいがとてもきれいです。砂糖が貴重なものであったころは、干し柿の甘味は人々の口を楽ませてくれ、砂糖のかわりでした。また、冬の野菜不足も補ってくれたのです。
- 昔の人の知恵がいっぱい詰まっている郷土食をよく味わって食べてください。

◎ 栄 ◎ 養 ◎ 価

|       |          |                    |         |
|-------|----------|--------------------|---------|
| エネルギー | 632 kcal | ビタミンA              | 743 IU  |
| たんぱく質 | 26.5 g   | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.48 mg |
| 脂質    | 16.0 g   | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.51 mg |
| 繊維    | 5.1 g    | ビタミンC              | 29 mg   |
| カルシウム | 334 mg   | 食塩相当量              | 2.9 g   |
| 鉄     | 2.8 mg   |                    |         |

# きす

(千葉県 単独校・中学校)

## わかめごはん・牛乳・きすの天ぷら・豚汁・おひたし

| 献立名                 | 材料名                                                                                     | 分量 g                                                                | 作り方                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| わかめごはん              | 精白米<br>わかめ                                                                              | 110<br>4                                                            | <b>きすの天ぷら</b><br>.....<br>①きすは、軽く小麦粉をつけ、卵、水、酒、小麦粉の衣にくぐらして油で揚げる。<br>②さつまいもは、衣をつけて揚げる。さつまいもは、時間がかかるので、①と②は別々の釜で揚げる。<br>③天つゆを作り、クラスごとのソース入れに入れて出す。 |
| 牛乳                  | 牛乳                                                                                      | 206                                                                 |                                                                                                                                                 |
| きすの天ぷら<br><br>(天つゆ) | きす<br>さつまいも<br>小麦粉<br>鶏卵<br>清酒<br>水<br>植物油<br>だし汁<br>みりん<br>しょうゆ<br>砂糖                  | 50<br>35<br>15<br>10<br>1<br>5<br>10<br>3<br>3<br>0.1               | <b>豚汁</b><br>.....<br>①だいこん、にんじん、じゃがいも等は適当な大きさに切る。<br>②豚肉を油で炒め、こんにゃく、野菜も加えて炒め、水を加える。<br>③野菜が柔らかくなったら、みそ、豆腐を加え、最後にねぎを散らす。                        |
| 豚汁                  | 豚肉 (もも)<br>豆腐<br>じゃがいも<br>だいこん<br>にんじん<br>ねぎ<br>こんにゃく<br>植物油<br>赤みそ<br>白みそ<br>和風だし<br>水 | 20<br>30<br>30<br>20<br>15<br>10<br>10<br>2<br>8<br>8<br>0.7<br>140 | <b>おひたし</b><br>.....<br>①ほうれんそう、キャベツを適当な大きさに切り、ゆでて水気をきる。<br>②配缶直前に、しょうゆであえ、かつお節をまぶす。                                                            |
| おひたし                | ほうれんそう<br>キャベツ<br>しょうゆ<br>かつお節                                                          | 30<br>40<br>3<br>0.5                                                |                                                                                                                                                 |
| <b>栄 養 価</b>        |                                                                                         |                                                                     | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●天ぷらは時間がかかりますので、2釜で揚げます。                                                                                                  |
| エネルギー               | 887 kcal                                                                                | ビタミンA                                                               | 1,206 IU                                                                                                                                        |
| たんぱく質               | 37.3 g                                                                                  | ビタミンB <sub>1</sub>                                                  | 0.70 mg                                                                                                                                         |
| 脂 質                 | 22.1 g                                                                                  | ビタミンB <sub>2</sub>                                                  | 0.61 mg                                                                                                                                         |
| 繊 維                 | 5.9 g                                                                                   | ビタミンC                                                               | 30 mg                                                                                                                                           |
| カルシウム               | 350 mg                                                                                  | 食塩相当量                                                               | 2.8 g                                                                                                                                           |
| 鉄                   | 4.9 mg                                                                                  |                                                                     |                                                                                                                                                 |

# きす

(静岡県 共同調理場・小学校)

## 食パン・牛乳・きすのマリネ・にらのスープ・ポテトサラダ・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                                      | 分量 g                                                            | 作り方                                                                                                                                                        |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食パン          | 食パン                                                                                      | 55                                                              | <b>きすのマリネ</b><br>①きすはでん粉をつけ、油で揚げる。<br>②たまねぎはスライスし、レモンはスライスした後、細かく切る。<br>③②に調味料を合わせて、マリネソースを作る。<br>④①に③をかけて仕上げる。                                            |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                       | 206                                                             |                                                                                                                                                            |
| きすのマリネ       | きす<br>でん粉<br>植物油<br>砂糖(上白)<br>しょうゆ<br>酢<br>たまねぎ<br>レモン                                   | 40<br>5<br>4<br>2<br>2<br>2.5<br>5<br>2                         |                                                                                                                                                            |
| にらのスープ       | 豆腐(木綿)<br>豚肉(もも、脂身つき)<br>にら<br>にんじん<br>しょうが<br>干しいたけ<br>乾燥わかめ<br>だしの素<br>しょうゆ<br>食塩<br>水 | 30<br>10<br>10<br>10<br>1<br>1<br>0.5<br>1.5<br>4<br>0.5<br>110 |                                                                                                                                                            |
| ポテトサラダ       | じゃがいも<br>にんじん<br>きゅうり<br>食塩<br>干しぶどう<br>マヨネーズ<br>食塩<br>こしょう                              | 60<br>5<br>10<br>0.1<br>5<br>10<br>0.2<br>0.02                  | <b>ポテトサラダ</b><br>①じゃがいもは2cmぐらいのサイコロに切り、ゆでて塩、こしょうして冷ましておく。<br>②にんじんは、いちょう切りしてゆでて冷ましておく。<br>③きゅうりは小口切りし、塩をあて、絞る。干しぶどうは戻しておく。<br>④材料をマヨネーズとあえ、酒、こしょうで味をととのえる。 |
| くだもの         | はっさく                                                                                     | 50                                                              |                                                                                                                                                            |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                          |                                                                 | <b>献立について</b><br>●魚料理や酢の味が苦手な子供たちが、きすのマリネを食べて苦手を克服して欲しい。<br>●ポテトサラダもパンにはさんだり、工夫して食べてくれたらいいと思う。                                                             |
| エネルギー        | 643 kcal                                                                                 | ビタミンA                                                           | 935 IU                                                                                                                                                     |
| たんぱく質        | 27.0 g                                                                                   | ビタミンB <sub>1</sub>                                              | 0.47 mg                                                                                                                                                    |
| 脂質           | 25.3 g                                                                                   | ビタミンB <sub>2</sub>                                              | 0.61 mg                                                                                                                                                    |
| 繊維           | 5.1 g                                                                                    | ビタミンC                                                           | 30 mg                                                                                                                                                      |
| カルシウム        | 321 mg                                                                                   | 食塩相当量                                                           | 2.9 g                                                                                                                                                      |
| 鉄            | 2.7 mg                                                                                   |                                                                 |                                                                                                                                                            |

# きす

(三重県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・きすのラビゴットソースかけ・ひじきの炒り煮・フルーツ盛り合わせ

| 献立名           | 材料名                                                                                                                                        | 分量 g                                                                                            | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん           | 精白米<br>切断麦                                                                                                                                 | 80<br>4                                                                                         | <b>きすのラビゴットソースかけ</b><br>①きすに、塩、こしょうをして、衣をつけて、油で揚げてフライにする。<br>②ラビゴットソースを作る。                                                                                                                                                                                                                       |
| 牛乳            | 牛乳                                                                                                                                         | 206                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| きすのラビゴットソースかけ | きす (開き)<br>食塩<br>こしょう<br>小麦粉<br>鶏卵<br>水<br>パン粉 (生)<br>植物油 (サラダ油)<br>トマト<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>パセリ<br>植物油 (サラダ油)<br>酢<br>砂糖 (三温)<br>食塩<br>サラダ菜 | 40<br>0.2<br>0.01<br>4<br>6<br>6<br>8<br>3<br>10<br>5<br>10<br>0.4<br>3.5<br>4<br>1<br>0.2<br>7 | りんご、トマトは細かく角切りにする。たまねぎは、みじん切りにして水にさらしておく。パセリも同様。これらの材料と調味料 (ドレッシング) と合わす。(教室で、サラダ菜の上にフライを置き、ラビゴットソースをかける)。<br><br><b>ひじきの炒り煮</b><br>①だいたいは前日に水に洗って漬けておく。<br>②ひじきは柔らかく煮る。<br>③突きこんにゃくは、さっとゆでてアクを抜く。<br>④にんじんはいちょう切り、グリーンピースは塩ゆでしておく。<br>⑤鶏肉に酒をふって置く。<br>⑥材料を調味料とともにゆっくり煮込む。<br>⑦火をとめてグリーンピースを散らす。 |
| ひじきの炒り煮       | 鶏肉<br>清酒<br>植物油 (サラダ油)<br>だいず (乾)<br>干しひじき<br>突きこんにゃく<br>にんじん<br>砂糖 (三温)<br>しょうゆ (こいくち)<br>本みりん<br>グリンピース<br>だいずのゆで汁                       | 10<br>0.8<br>1<br>5<br>5<br>20<br>10<br>3<br>6<br>1<br>5<br>10~                                 | <b>フルーツ盛り合わせ</b><br>○オレンジは輪切り、または、くし型にし、メロンもくし型にし、きれいに盛り付ける。                                                                                                                                                                                                                                     |
| フルーツ盛り合わせ     | バレンシアオレンジ<br>露地メロン<br>ぶどう (巨峰)                                                                                                             | 30<br>30<br>15                                                                                  | ~~~~~ <b>献立について</b> ~~~~~<br>●目にも鮮やかな初夏の献立です。<br>●きすのフライにかかったラビゴットソースは、色鮮やかで食欲をそそります。<br>●また、この献立の特長は、海に囲まれた日本ならではの健康食、カルシウム、無機質たっぷりのひじきの煮ものです。<br>●日本は、四方を海に囲まれているので、海藻は比較的簡単に食べることが出来ます。日本各地に長寿村といわれる村がありますが、ほとんどの村は、海のそばにあり、ほかの村よりも海藻のとり方がはるかに多いといわれています。海藻をたくさんとって長生きをしたいものです。               |
| <b>栄 養 価</b>  |                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| エネルギー         | 683 kcal                                                                                                                                   | ビタミンA                                                                                           | 812 IU                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| たんぱく質         | 27.9 g                                                                                                                                     | ビタミンB <sub>1</sub>                                                                              | 0.46 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 脂 質           | 18.2 g                                                                                                                                     | ビタミンB <sub>2</sub>                                                                              | 0.49 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 繊 維           | 6.5 g                                                                                                                                      | ビタミンC                                                                                           | 31 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| カルシウム         | 340 mg                                                                                                                                     | 食塩相当量                                                                                           | 2.0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 鉄             | 5.4 mg                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

# きす

(京都府 単独校・小学校)

たけのごはん・牛乳・よもぎ入りきすの天ぷら・かきたま汁・きゅうりと切り干し大根の酢のもの・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 材料名                                                                      | 分量 g                                     | 作り方                                                    |          |       |               |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------|-------|---------------|-------|--------|--------------------|---------------|----|--------|--------------------|---------------|----|-------|-------|-----------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| たけのごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 精白米<br>たけのこ (ゆで)<br>にんじん<br>油揚げ<br>グリーンピース<br>しょうゆ (こいくち)<br>しょうゆ (うすくち) | 70<br>25<br>10<br>5<br>3<br>5<br>1       | <u>よもぎ入りきすの天ぷら</u><br>○きすにうすく塩をし、よもぎの葉を内側につけ、衣をつけて揚げる。 |          |       |               |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                     |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳                                                                       | 206                                      |                                                        |          |       |               |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                     |
| よもぎ入り<br>きすの天ぷら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | きす (開き)<br>よもぎの葉<br>鶏卵<br>小麦粉<br>食塩<br>植物油                               | 1枚<br>1枚<br>3<br>10                      |                                                        |          |       |               |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                     |
| かきたま汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 鶏卵<br>ほうれんそう<br>たまねぎ<br>焼きかまぼこ<br>ねぎ<br>煮干し<br>しょうゆ (うすくち)               | 30<br>10<br>15<br>3<br>5<br>2.5<br>5     |                                                        |          |       |               |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                     |
| きゅうりと切り干し<br>大根の酢のもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | きゅうり<br>切り干し大根<br>キャベツ<br>砂糖<br>しょうゆ<br>みそ<br>酢<br>ごま                    | 25<br>3<br>15<br>2<br>0.6<br>2<br>3<br>3 |                                                        |          |       |               |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                     |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | いちご                                                                      | 30                                       |                                                        |          |       |               |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                     |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>636 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,137(960) IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.8 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.61(0.47) mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.6 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.68(0.59) mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>45(39) mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>346 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.4 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.8 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                          |                                          | エネルギー                                                  | 636 kcal | ビタミンA | 1,137(960) IU | たんぱく質 | 28.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.61(0.47) mg | 脂質 | 19.6 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.68(0.59) mg | 繊維 | 4.5 g | ビタミンC | 45(39) mg | カルシウム | 346 mg | 食塩相当量 | 2.4 g | 鉄 | 3.8 mg |  |  | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>● 淡白な白身の魚に、季節の香りを加えてみました。よもぎの風味が楽しめます。</p> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 636 kcal                                                                 | ビタミンA                                    | 1,137(960) IU                                          |          |       |               |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                     |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 28.8 g                                                                   | ビタミンB <sub>1</sub>                       | 0.61(0.47) mg                                          |          |       |               |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                     |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 19.6 g                                                                   | ビタミンB <sub>2</sub>                       | 0.68(0.59) mg                                          |          |       |               |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                     |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4.5 g                                                                    | ビタミンC                                    | 45(39) mg                                              |          |       |               |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                     |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 346 mg                                                                   | 食塩相当量                                    | 2.4 g                                                  |          |       |               |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                     |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3.8 mg                                                                   |                                          |                                                        |          |       |               |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                     |



# きびなご

(鹿児島県 単独校・中学校)

ごはん・牛乳・汁ビーフン・きびなごの香味揚げ・魚介のオイスターソース炒め・ナムル・くだもの

| 献立名           | 材料名                                                                                                                                                 | 分量 g                                                                                  | 作り方                                                                                                                                                                            |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん           | 精白米<br>強化米                                                                                                                                          | 100<br>0.5                                                                            | 汁ビーフン<br>.....                                                                                                                                                                 |
| 牛乳            | 牛乳                                                                                                                                                  | 206                                                                                   |                                                                                                                                                                                |
| 汁ビーフン         | ビーフン<br>にんじん<br>たけのこ (水煮)<br>はくさい<br>たまねぎ<br>干ししいたけ<br>にら<br>いりごま<br>コンソメ<br>① 華風スープの素<br>ナムラー (フィッシュソース)<br>② しょうゆ (うすくち)<br>食塩<br>こしょう<br>一味唐辛子   | 20<br>15<br>20<br>30<br>10<br>1<br>5<br>1<br>1<br>0.4<br>3<br>2<br>0.1<br>0.03<br>0.2 | ①ビーフンは熱湯に入れてさっとゆでて、水気をきる。<br>②たまねぎは薄切り、にんじん、たけのこ、干ししいたけはせん切り。にらは小口切り。<br>③鍋にコンソメスープを入れて熱し、はくさいとにら以外の②を入れ少し煮て、①、②の順に入れて調味する。<br>④どんぶりに①を入れ、③を注ぎ、一味唐辛子をふり入れ、最後に、にらといりごまを散らし仕上げる。 |
| きびなごの香味揚げ     | きびなご (冷凍)<br>ココナツクリーム<br>① ナムラー (フィッシュソース)<br>砂糖 (三温)<br>カレー粉<br>② 小麦粉<br>でん粉<br>植物油                                                                | 50<br>12<br>10<br>3<br>1<br>3<br>3<br>5                                               | きびなごの香味揚げ<br>.....<br>○きびなごは①で下味をつけてから、②の衣をまぶし、油で揚げる。                                                                                                                          |
| 魚介のオイスターソース炒め | あさり (むき身・水煮)<br>いか (短冊・冷凍)<br>植物油<br>にんにく (スライス)<br>① ピーマン<br>赤ピーマン<br>たまねぎ<br>マッシュルーム (水煮)<br>きくらげ<br>葉ねぎ<br>② ナムラー (フィッシュソース)<br>オイスターソース<br>こしょう | 30<br>30<br>5<br>5<br>10<br>5<br>20<br>10<br>3<br>5<br>6<br>2<br>0.05                 | ①鍋に油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、あざりと、いかを入れて、さっと炒める。<br>②①に①、②を入れて、色よく炒める。                                                                                                               |
| ナムル           | ほうれんそう<br>ブラックマッペもやし<br>① おろしにんにく<br>しょうゆ (うすくち)<br>ごま油<br>いりごま                                                                                     | 30<br>30<br>1<br>1.5<br>1<br>1                                                        | ナムル<br>.....<br>①ほうれんそうともやしはそれぞれゆでておく。<br>②①をドレッシング①であえ、いりごまをふり入れる。                                                                                                            |
| くだもの          | キウイフルーツ                                                                                                                                             | 40                                                                                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~                                                                                                                                                             |
| (栄) (養) (価)   |                                                                                                                                                     |                                                                                       | ●この献立は、マレーシアとミャンマーから海外研修生として来鹿し、当施設で1ヵ月間宿泊研修を行った中で、実施したものである。<br>●宗教上の問題から、魚介類を使った料理がほとんどで、味つけは、ナムプラー (フィッシュソース) を使い、南方系独特の香りを楽しんだ。<br>●意外にも、この期間中の献立は、日本人にもたいへん好評だった。         |
| エネルギー         | 871 kcal                                                                                                                                            | ビタミンA                                                                                 | 1,389 IU                                                                                                                                                                       |
| たんぱく質         | 38.1 g                                                                                                                                              | ビタミンB <sub>1</sub>                                                                    | 0.71 mg                                                                                                                                                                        |
| 脂質            | 22.1 g                                                                                                                                              | ビタミンB <sub>2</sub>                                                                    | 0.74 mg                                                                                                                                                                        |
| 繊維            | 7.6 g                                                                                                                                               | ビタミンC                                                                                 | 56 mg                                                                                                                                                                          |
| カルシウム         | 395 mg                                                                                                                                              | 食塩相当量                                                                                 | 4.2 g                                                                                                                                                                          |
| 鉄             | 7.8 mg                                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                                                                                                                                |

# このしろ

(兵庫県 単独校・小学校)

このしろのたたきめし・牛乳・若鶏のから揚げ・せんキャベツ・わかめスープ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 材料名        | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                           |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| このしろのたたきめし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 精白米        | 80                 | <b>このしろのたたきめし</b><br>.....<br>①このしろは、頭と内臓を取ったものを業者より納入する。<br>②うろことひれを取り、ぶつ切りにしてミキサーにかけ、ミンチにし、更にな板の上で出刃包丁で30分位たたく。仕上げに少し塩を入れる。<br>③豆腐は5mm角に切り、熱湯でゆがく。<br>④ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、油揚げもせん切りにする。<br>⑤鍋に湯を入れ、酒としょうゆを入れ、たたいたこのしろをつみ入れ、③④の材料を入れて煮る。<br>⑥炊けたごはんに⑤を入れ、蒸らす。 |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 強化米        | 0.24               |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | このしろ       | 16                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 豆腐(木綿)     | 64                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 油揚げ        | 5.6                |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ごぼう        | 16                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
| にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
| 清酒                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5.6        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
| しょうゆ(うすくち)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
| 食塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.08       |                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳         | 206                |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
| 若鶏のから揚げ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 鶏肉(若鶏)     | 50                 | <b>若鶏のから揚げ</b><br>.....<br>①鶏肉を粉しょうが、酒、しょうゆに漬ける。<br>②下味をつけた鶏肉にでん粉をつけて揚げる。                                                                                                                                                                                     |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 粉しょうが      | 0.4                |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 清酒         | 0.8                |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | しょうゆ(うすくち) | 4                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | でん粉        | 6.6                |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 植物油        | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
| せんキャベツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | キャベツ       | 30                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | きゅうり       | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
| わかめスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 生わかめ       | 20                 | <b>わかめスープ</b><br>.....<br>①わかめは適宜に切る。<br>②葉ねぎは小口切りにする。<br>③鍋に水を入れ、こんぶとかつお節でだし汁をつくる。<br>④わかめを入れ、調味して、ねぎとごまを入れる。                                                                                                                                                |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 葉ねぎ        | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ごま         | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ながこんぶ      | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | かつお節       | 1.5                |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 食塩         | 0.8                |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 水          | 150                |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | くだもの       | みかん                |                                                                                                                                                                                                                                                               | 70       |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
| <div style="text-align: center;"> <span>栄</span> <span>養</span> <span>価</span> </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>750 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>898 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>32.6 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.68 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>27.5 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.55 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>40 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>432 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>4.4 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.4 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |            |                    | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                         | 750 kcal | ビタミンA | 898 IU | たんぱく質 | 32.6 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.68 mg | 脂質 | 27.5 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.55 mg | 繊維 | 5.2 g | ビタミンC | 40 mg | カルシウム | 432 mg | 食塩相当量 | 4.4 g | 鉄 | 3.4 mg |  |  | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br><このしろのたたきめし><br>●このしろは、久美浜湾でよくとれ、雪のよく降る2月頃が最も脂がのっておいしい。<br>●冬のカルシウム源として、昔から受けつがれてきた。<br>●本校では年に1~2回このメニューを数年続けているが、子供たちのリクエストが多い一つです。 |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 750 kcal   | ビタミンA              | 898 IU                                                                                                                                                                                                                                                        |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 32.6 g     | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.68 mg                                                                                                                                                                                                                                                       |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 27.5 g     | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.55 mg                                                                                                                                                                                                                                                       |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5.2 g      | ビタミンC              | 40 mg                                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 432 mg     | 食塩相当量              | 4.4 g                                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3.4 mg     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                             |

# さけ

(北海道 単独校・小学校)

## あさり入りカレーピラフ・牛乳・さけの変わり揚げ・和風サラダ・くだもの

| 献立名             | 材料名                                                                                                                                                                                  | 分量 g               | 作り方                                                                                                           |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| あさり入り<br>カレーピラフ | 精白米 65<br>白ワイン 1<br>バター 4<br>カレー粉 0.2<br>食塩 0.3<br>ベーコン 3<br>あさり 15<br>白ワイン 1<br>たまねぎ 30<br>にんじん 15<br>しめじ 5<br>ホールコーン 10<br>パセリ 0.6<br>食塩 0.3<br>こしょう 0.03<br>カレー粉 0.3<br>マッシュルーム 5 |                    | <b>あさり入りカレーピラフ</b><br>①米はバターでよく炒め、カレー粉も加え、水分、塩、ワインを加えて炊く。<br>②具の材料を炒め、調味する。<br>③炊き上がったごはんに具を混ぜ、パセリのみじん切りを散らす。 |
| 牛乳              | 牛乳                                                                                                                                                                                   | 206                |                                                                                                               |
| さけの変わり揚げ        | 生さけ(切り身) 40<br>食塩 0.2<br>こしょう 0.03<br>白ワイン 0.5<br>豆腐 13<br>鶏卵 3<br>水分 5<br>小麦粉 5<br>食塩 0.05<br>砂糖(三温) 0.2<br>ベーキングパウダー 0.1<br>パセリ 0.6<br>植物油(揚げ油) 6.5                                |                    | <b>和風サラダ</b><br>①キャベツ、にんじんはせん切り、レタスはちぎるか、短冊切り、海草サラダは塩出しする。<br>②ドレッシングであえる                                     |
| 和風サラダ           | キャベツ 10<br>にんじん 3<br>きゅうり 10<br>レタス 10<br>海草サラダ 7<br>しょうゆ 2.7<br>植物油(サラダ油) 1<br>砂糖(三温) 0.8<br>マスタード 0.04<br>酢 1.8                                                                    |                    |                                                                                                               |
| くだもの            | かき                                                                                                                                                                                   | 40                 |                                                                                                               |
| <b>栄 養 価</b>    |                                                                                                                                                                                      |                    | <b>献立について</b><br>●鉄分の確保を目的に開発した献立であるが、同時に、郷土の素材でもあるさけを、衣の工夫で児童にも食べやすいものにしてみた。                                 |
| エネルギー           | 645 kcal                                                                                                                                                                             | ビタミンA              | 1,173 IU                                                                                                      |
| たんぱく質           | 25.4 g                                                                                                                                                                               | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.30 mg                                                                                                       |
| 脂質              | 20.1 g                                                                                                                                                                               | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.51 mg                                                                                                       |
| 繊維              | 3.3 g                                                                                                                                                                                | ビタミンC              | 31 mg                                                                                                         |
| カルシウム           | 290 mg                                                                                                                                                                               | 食塩相当量              | 2.1 g                                                                                                         |
| 鉄               | 3.5 mg                                                                                                                                                                               |                    |                                                                                                               |

# さ け

(北海道 共同調理場・中学校)

## しらすごはん・牛乳・さけのチャンチャン焼き・豚汁・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                              | 材 料 名                                                                                                             | 分量 g                                                                                      | 作 り 方                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| しらすごはん                                                                                                                                                                                                           | 精白米<br>清酒<br>水分<br>しらす干し<br>にんじん<br>みりん<br>食塩<br>炊き込みわかめ<br>白いりごま                                                 | 95<br>2<br>10<br>10<br>1<br>0.1<br>1.5<br>2                                               | <u>しらすごはん</u><br>①しらす干しは熱湯をかけておく。<br>②にんじんはせん切りにして、みりん、塩で煮ておく。<br>③炊いたごはんにしらす干し、にんじん、炊き込みわかめ、白いりごまを入れて混ぜ合わせる。   |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                               | 牛乳                                                                                                                | 206                                                                                       | <u>さけのチャンチャン焼き</u><br>①野菜はそれぞれせん切りにしてバターで炒め、塩、こしょうで味をつけておく。<br>②さけに下味をつけておく。<br>③アルミホイルにさけを入れ、炒めた野菜をのせてオーブンで焼く。 |
| さけのチャンチャン焼き                                                                                                                                                                                                      | さけ<br>白みそ<br>砂糖 (三温)<br>しょうゆ<br>みりん<br>しょうが<br>キヤベツ<br>たまねぎ<br>もやし<br>ピーマン<br>にんじん<br>バター<br>食塩<br>こしょう<br>白いりごま  | 40<br>6<br>1.3<br>1.2<br>2.7<br>0.3<br>15<br>15<br>5<br>1<br>2<br>1<br>0.1<br>0.01<br>0.6 |                                                                                                                 |
| 豚汁                                                                                                                                                                                                               | 豚肉 (かた)<br>豆腐<br>にんじん<br>じゃがいも<br>だいこん<br>長ねぎ<br>ごぼう<br>突きこんにゃく<br>しょうが<br>みそ<br>みりん<br>七味唐辛子<br>こんぶ<br>削り節<br>水分 | 10<br>40<br>10<br>40<br>20<br>7<br>5<br>10<br>1<br>13<br>1.2<br>0.02<br>1<br>2<br>150     |                                                                                                                 |
| くだもの                                                                                                                                                                                                             | みかん                                                                                                               | 60                                                                                        | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br><さけのチャンチャン焼き><br>●北海道の特産品であるさけを使った郷土料理のチャンチャン焼きを、給食に応用した。                                 |
| (栄) (養) (価)<br>エネルギー 762 kcal<br>たんぱく質 34.7 g<br>脂 質 19.4 g<br>繊 維 6.0 g<br>カルシウム 420 mg<br>鉄 4.1 mg<br>ビタミンA 1,293 IU<br>ビタミンB <sub>1</sub> 0.53 mg<br>ビタミンB <sub>2</sub> 0.56 mg<br>ビタミンC 47 mg<br>食塩相当量 5.2 g |                                                                                                                   |                                                                                           |                                                                                                                 |

# さけ

(北海道 共同調理場・小学校)

## ごはん・牛乳・さけのジャンジャン揚げ・北海汁・浅漬け

| 献立名          | 材料名                                                                                                                                                                                                     | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米                                                                                                                                                                                                     | 80                 | <h3>さけのジャンジャン揚げ</h3> <p>①さけ切り身に酒をふっておく。<br/>                 ②①に、小麦粉、塩、白いりごまをまぶして、から揚げにする。<br/>                 ③せん切りのキャベツ、たまねぎ、2cm程度に切ったえのきたけを油で炒め、三温糖、酒、みりん、しょうゆ、だし汁で煮、みそを加えて最後にねぎを入れて、タレを作る。<br/>                 ④アルミカップにさけを入れ、上から③のタレをかける。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                                                                                                                                      | 206                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| さけのジャンジャン揚げ  | さけ(切り身) 40<br>清酒 1<br>小麦粉 2<br>食塩 0.2<br>白いりごま 0.6<br>植物油(揚げ油) 1.5<br>キャベツ 15<br>たまねぎ 5<br>えのきたけ 7<br>万能ねぎ 2<br>植物油(サラダ油) 0.2<br>白みそ 0.5<br>砂糖(三温) 2<br>しょうゆ 4<br>みりん 1<br>清酒 1<br>アルミカップ(10号) 1        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 北海汁(いもだんご汁)  | じゃがいも 30<br>でん粉 5<br>食塩 0.05<br>鶏肉(もも) 5<br>清酒 0.5<br>油揚げ 5<br>高野豆腐 5<br>ほうれんそう 7<br>だいこん 20<br>にんじん 7<br>ごぼう 5<br>長ねぎ 5<br>干ししいたけ 0.5<br>しょうゆ 5<br>清酒 1<br>みりん 1<br>食塩 0.1<br>削り節 2<br>こんぶ 1<br>水分 110 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 浅漬け          | はくさい 30<br>かぶ 10<br>にんじん 3<br>刻み昆布 0.1<br>しょうが 0.5<br>食塩 0.5                                                                                                                                            |                    | <h3>北海汁(いもだんご汁)</h3> <p>①じゃがいもは蒸してから、つぶし、でん粉と塩を加えて、練り上げ、餅のようしておく。<br/>                 ②鶏肉に酒をふっておく。<br/>                 ③こんぶをうるかしてだしをとる。削り節のだし汁と合わせる。<br/>                 ④ほうれんそうは下ゆでして小口切り、ごぼうは、ささがきにし、水にさらす。<br/>                 ⑤①のじゃがいも餅を一口大にしてゆでる。<br/>                 ⑥小口切りの油揚げ、いちょう切りのだいこん、にんじん、②の鶏肉、④のごぼうをだし汁で煮、味つけをしてから、じゃがいも餅、ほうれんそう、長ねぎを加える。</p> <h3>浅漬け</h3> <p>①はくさいの葉を茎と別にし茎を短冊切りにする。<br/>                 ②かぶは大きさをみて、半月かいちょう切りにし、①のはくさいの茎と合わせて塩をふる。<br/>                 ③にんじんのせん切りと、しょうがの絞り汁、はくさいの葉、刻み昆布を②とよく混ぜ合わせ、上から重石をしておく。</p> |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                                                                                                                         |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| エネルギー        | 645 kcal                                                                                                                                                                                                | ビタミンA              | 759 IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| たんぱく質        | 27.3 g                                                                                                                                                                                                  | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.30 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 脂 質          | 17.2 g                                                                                                                                                                                                  | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.46 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 纖 維          | 3.6 g                                                                                                                                                                                                   | ビタミンC              | 22 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| カルシウム        | 320 mg                                                                                                                                                                                                  | 食塩相当量              | 2.9 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 鉄            | 3.1 mg                                                                                                                                                                                                  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

# さけ

(北海道 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・さけのホイル焼き・青菜みそ汁・ちりめん入りきんぴらごぼう・くだもの

| 献立名               | 材料名                                                                                   | 分量 g                                                  | 作り方                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん               | 精白米                                                                                   | 80                                                    | <b>さけのホイル焼き</b><br>①さけは、塩、こしょうをして、下味をつける。<br>②キャベツは1cm幅に切る。<br>③にんじんは薄い短冊切りにする。<br>④しめじは、小さく房を分けておく。<br>⑤アルミホイルにさけをおき、その上にキャベツ、にんじん、しめじをのせ、一番上にバターをのせてアルミホイルを包む。<br>⑥180～200℃のオーブンで、約15分間焼く。<br>⑦学校へは、保温箱に入れて、配送する。                    |
| 牛乳                | 牛乳                                                                                    | 206                                                   |                                                                                                                                                                                                                                        |
| さけのホイル焼き          | さけ(切り身)<br>食塩<br>こしょう<br>キャベツ<br>にんじん<br>しめじ<br>バター<br>アルミホイル                         | 50<br>少々<br>少々<br>30<br>3<br>5<br>7<br>30cm           | <b>青菜みそ汁</b><br>①だいこんは、千六本に切る。<br>②にんじんは、せん切りにする。<br>③油揚げは、せん切りにし、油抜きをする。<br>④こまつなは色よくゆで、みじん切りにする。<br>⑤削り節でだしをとり、だいこん、にんじんを煮て、やわらかくなったら油揚げ、白みそを入れ味をととのえ、こまつなを散らす。                                                                      |
| 青菜みそ汁             | だいこん<br>にんじん<br>油揚げ<br>こまつな<br>白みそ<br>削り節                                             | 30<br>5<br>7<br>20<br>10<br>0.5                       |                                                                                                                                                                                                                                        |
| ちりめん入り<br>きんぴらごぼう | 切りごぼう<br>しらす干し<br>にんじん<br>たけのこ(缶)<br>突きこんにやく<br>砂糖(三温)<br>しょうゆ<br>白いりごま<br>植物油<br>みりん | 30<br>3<br>3<br>20<br>20<br>3<br>5<br>0.5<br>0.5<br>2 | <b>ちりめん入りきんぴらごぼう</b><br>①にんじんは、切りごぼうと同じくらいの大きさに切りそろえる。<br>②たけのこ(缶)は、5mmのせん切りにする。アクだしをする。<br>③突きこんにやくは湯通ししておく。<br>④しらす干しは、湯に入れて、やわらかくしておく。<br>⑤切りごぼう、にんじんを、油でよく炒める。そこへ、たけのこ(缶)、突きこんにやく、しらす干しを入れて、三温糖、しょうゆ、みりんを味をつけ炒り煮にする。仕上げに白いりごまをかける。 |
| くだもの              | いよかん                                                                                  | 40                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>栄 養 価</b>      |                                                                                       |                                                       | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●さけのホイル焼きは、バターの塩分でちょうどよい塩味がつく。                                                                                                                                                                                   |
| エネルギー             | 682 kcal                                                                              | ビタミンA                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        |
| たんぱく質             | 29.2 g                                                                                | ビタミンB <sub>1</sub>                                    | 0.55 mg                                                                                                                                                                                                                                |
| 脂 質               | 21.4 g                                                                                | ビタミンB <sub>2</sub>                                    | 0.53 mg                                                                                                                                                                                                                                |
| 繊 維               | 6.5 g                                                                                 | ビタミンC                                                 | 32 mg                                                                                                                                                                                                                                  |
| カルシウム             | 390 mg                                                                                | 食塩相当量                                                 | 2.5 g                                                                                                                                                                                                                                  |
| 鉄                 | 2.8 mg                                                                                |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                        |

# さ け

(福島県 共同調理場・小学校)

ごはん・のり・牛乳・三平汁・五目きんぴら・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                          | 分量 g                                                 | 作り方                                                                                                                                                                                                          |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米                                                                          | 80                                                   | <b>三平汁</b><br>.....<br>①さけは角切り、じゃがいも、にんじんは、さいの目、だいこんはいちょう、こんにゃくは短冊切り、ごぼうはさがきにして水につけてアク抜きをする。ねぎは小口切りにする。<br>②鍋に水を入れてひと煮立ちしたら、じゃがいも、にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃくの順に入れ、やわらかくなってきたら、さけを入れ煮立ったら酒かすとみそを入れ味をととのえ、最後に長ねぎを入れる。 |
| のり           | のり                                                                           | 3                                                    |                                                                                                                                                                                                              |
| 牛乳           | 牛乳                                                                           | 206                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
| 三平汁          | 新巻きさけ<br>じゃがいも<br>にんじん<br>だいこん<br>ごぼう<br>板こんにゃく<br>長ねぎ<br>みそ<br>酒かす          | 30<br>25<br>15<br>15<br>10<br>15<br>10<br>11<br>2    |                                                                                                                                                                                                              |
| 五目きんぴら       | ごぼう<br>にんじん<br>鶏肉(若鶏)<br>さつま揚げ<br>生茎わかめ<br>植物油<br>砂糖<br>しょうゆ<br>みりん<br>白いりごま | 30<br>20<br>10<br>10<br>5<br>1<br>2.5<br>6<br>1<br>1 | <b>五目きんぴら</b><br>.....<br>①ごぼう、にんじん、さつま揚げは細切り、鶏肉は小さく切る。<br>②鍋に油を入れあたため、鶏肉を炒める。次にごぼう、にんじん、生茎わかめの順によく炒め、やわらかくなったら、さつま揚げと調味料を入れ煮、最後にごまを入れる。                                                                     |
| くだもの         | みかん                                                                          | 100                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                              |                                                      | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br><三平汁><br>●酒かすを使用しているので、魚臭さが残らずまた、体も暖まるので、冬の料理として好評。                                                                                                                                    |
| エネルギー        | 655 kcal                                                                     | ビタミンA                                                | 1,848 IU                                                                                                                                                                                                     |
| たんぱく質        | 27.9 g                                                                       | ビタミンB <sub>1</sub>                                   | 0.56 mg                                                                                                                                                                                                      |
| 脂 質          | 13.1 g                                                                       | ビタミンB <sub>2</sub>                                   | 0.64 mg                                                                                                                                                                                                      |
| 繊 維          | 10.1 g                                                                       | ビタミンC                                                | 45 mg                                                                                                                                                                                                        |
| カルシウム        | 343 mg                                                                       | 食塩相当量                                                | 3.3 g                                                                                                                                                                                                        |
| 鉄            | 3.3 mg                                                                       |                                                      |                                                                                                                                                                                                              |

# さ け

(群馬県 共同調理場・小学校)

## ごはん・牛乳・さけのホイル焼き・上州きんぴら・ねぎぬた・くだもの

| 献立名                | 材 料 名    | 分量 g               | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |
|--------------------|----------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ごはん                | 精白米      | 70                 | <p><u>さけのホイル焼き</u></p> <p>①さけに塩、酒、しょうゆで下味をつける。</p> <p>②えのきたけ、しめじは細かくさく。たまねぎは薄切りにする。</p> <p>③②の材料、マヨネーズ、しょうゆを合わせる。</p> <p>④20cm角に切ったアルミホイルの上に①のさけをのせ、その上に③の材料をのせ包み、オーブンで焼く。</p> <p><u>上州きんぴら</u></p> <p>①ごぼう、にんじんは、太めのせん切りにする。</p> <p>②さつま揚げは短冊切り、干しいたけは戻しておく。</p> <p>③せん切りこんにゃくはゆがいておく。</p> <p>④釜に油を入れ、①、②、③をよく炒め、さらに調味料を加えて煮る。</p> <p>⑤仕上がりにごま油を入れる。</p> <p>※ねぎぬたの長ねぎは、下仁田ねぎを使用。</p> |         |
| 牛乳                 | 牛乳       | 206                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| さけのホイル焼き           | さけ(生切り身) | 50                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | 食塩       | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | 清酒       | 2                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | しょうゆ     | 1.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | えのきたけ    | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | たまねぎ     | 15                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | しめじ      | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | マヨネーズ    | 13                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | しょうゆ     | 0.7                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | アルミホイル   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| 上州きんぴら             | ごぼう      | 30                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | にんじん     | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | 干しいたけ    | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | こんにゃく    | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | さつま揚げ    | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | いりごま     | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | 砂糖       | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | しょうゆ     | 4.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | みりん      | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | ごま油      | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | 風味調味料    | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | 植物油      | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| ねぎぬた               | 長ねぎ      | 25                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | いか       | 25                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | みそ       | 4.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | 砂糖       | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | 清酒       | 1.7                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | 酢        | 1.7                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|                    | 練り辛子     | 0.4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| くだもの               | キウイフルーツ  | 50                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| <p>① 栄 ② 養 ③ 価</p> |          |                    | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●さけにマヨネーズとしょうゆを使用している。喜んで食べている。</li> <li>●母親学級でも人気メニュー。</li> <li>●ごはん食、パン食いずれにも合う。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |         |
| エネルギー              | 656 kcal | ビタミンA              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 964 IU  |
| たんぱく質              | 28.5 g   | ビタミンB <sub>1</sub> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0.58 mg |
| 脂 質                | 21.5 g   | ビタミンB <sub>2</sub> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0.54 mg |
| 繊 維                | 7.1 g    | ビタミンC              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 41 mg   |
| カルシウム              | 309 mg   | 食塩相当量              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3.4 g   |
| 鉄                  | 2.5 mg   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |



# さ け

(群馬県 共同調理場・小学校)

わかめごはん・牛乳・ゆで豚のごまみそかけ・三平汁・いんげんとにんじんのきんぴら・浅漬け

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 材 料 名                                                                                                    | 分量 g                                                                      | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|-----|--------|--------------------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| わかめごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 精白米<br>炊き込みわかめの素                                                                                         | 85<br>2.5                                                                 | <u>ゆで豚のごまみそかけ</u>                                                                                                                                                                                                                                  |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                              |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 牛乳                                                                                                       | 206                                                                       | ①豚肉におろししょうが <sup>カ</sup> 、酒をふりかけ、ゆであげておく。                                                                                                                                                                                                          |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                              |
| ゆで豚のごまみそかけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 豚肉 (もも)<br>すりごま<br>砂糖<br>みりん<br>しょうゆ<br>おろししょうが<br>清酒                                                    | 50<br>1.5<br>2<br>2<br>3.5<br>2                                           | ②すりごま、砂糖、しょうゆ、みりんてタレを作る。<br>③盛りつけたら、ごまだれをかける。                                                                                                                                                                                                      |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                              |
| 三平汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | さけ (角切り身)<br>ほたて (ペビー)<br>生揚げ<br>こんにゃく<br>さといも<br>だいこん<br>にんじん<br>はくさい<br>ねぎ<br>酒かす<br>煮干し<br>みそ<br>かぶの葉 | 20<br>15<br>10<br>10<br>20<br>20<br>8<br>30<br>10<br>4<br>2.4<br>12<br>10 | <u>三平汁</u><br>①さけは一口大に切っておく。<br>②こんにゃくは小さめにちぎり、湯がく。<br>③さといも、にんじんは厚めのいちよう切り。<br>④だいこん、はくさいは短冊切り。<br>⑤ねぎは、斜め切り。<br>⑥煮干しでだしをとり、材料の固いものから入れ、だいこんが煮えてきたら、さけの切り身、ほたて、生揚げを入れ、ひと煮立ちさせる。<br>⑦材料がほどよく煮えたら、水でといた酒かす、みそを入れ味をととのえる。<br>⑧浅漬けて使ったかぶの葉をゆで、最後に散らす。 |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                              |
| いんげんとにんじんのきんぴら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ごぼう<br>さやいんげん<br>にんじん<br>さつま揚げ<br>植物油<br>しょうゆ<br>砂糖<br>みりん                                               | 10<br>20<br>15<br>10<br>2<br>4<br>3<br>1.5                                | <u>いんげんとにんじんのきんぴら</u><br>①さやいんげんは4~5cm長さにカットする。<br>②にんじん、ごぼうは、せん切りにする。<br>③さつま揚げは、薄い短冊切りにする。<br>④油を熱し、ごぼうを炒め、湯を少し差し、ごぼうをやわらかくする。<br>⑤途中でにんじん、さやいんげん、さつま揚げを入れ、しょうゆ、砂糖、みりんて味つけする。                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                              |
| 浅漬け                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | かぶ<br>きゅうり<br>しょうゆ<br>食塩                                                                                 | 30<br>10<br>1<br>0.5                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                              |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>694 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,378 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>39.0 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>1.23 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>16.4 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.67 mg</td> </tr> <tr> <td>纖 維</td> <td>6.0 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>30 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>414 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.9 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>5.0 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                          |                                                                           | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                              | 694 kcal | ビタミンA | 1,378 IU | たんぱく質 | 39.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 1.23 mg | 脂 質 | 16.4 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.67 mg | 纖 維 | 6.0 g | ビタミンC | 30 mg | カルシウム | 414 mg | 食塩相当量 | 3.9 g | 鉄 | 5.0 mg |  |  | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●リクエストによりわかめごはんを組みましたが、塩分も多めになるので白ごはんにするとよいと思います。</li> <li>●酒粕も気にならずよい風味が出て好評の汁ものです。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 694 kcal                                                                                                 | ビタミンA                                                                     | 1,378 IU                                                                                                                                                                                                                                           |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                              |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 39.0 g                                                                                                   | ビタミンB <sub>1</sub>                                                        | 1.23 mg                                                                                                                                                                                                                                            |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                              |
| 脂 質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 16.4 g                                                                                                   | ビタミンB <sub>2</sub>                                                        | 0.67 mg                                                                                                                                                                                                                                            |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                              |
| 纖 維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6.0 g                                                                                                    | ビタミンC                                                                     | 30 mg                                                                                                                                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                              |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 414 mg                                                                                                   | 食塩相当量                                                                     | 3.9 g                                                                                                                                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                              |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5.0 mg                                                                                                   |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                              |

# さ け

(埼玉県 単独校・小学校)

## 大豆ごはん・牛乳・信田袋・石狩鍋・かぶの塩もみ

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 材料名                                                                                 | 分量 g                                                             | 作り方                                                                                                                                                  |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 大豆ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 精白米<br>強化米<br>だし昆布<br>湯<br>植物油(サラダ油)<br>清酒<br>しょうゆ<br>食塩<br>乾燥大豆                    | 65<br>0.2<br>0.5<br>88<br>1<br>1<br>5<br>0.1<br>10               | <b>信田袋</b><br>①ちりめんじゃこはゴミを除き、から炒りする。<br>②④の材料を合わせてよく練る。人数分に分け油揚げに詰めて口を折る。<br>③釜に調味料と少量の水を加え、沸騰させ、味を確認してから信田袋を並べ十分煮含める。                               |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                          |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳                                                                                  | 206                                                              |                                                                                                                                                      |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                          |
| 信田袋                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 油揚げ<br>豚肉<br>うの花<br>ちりめんじゃこ<br>鶏卵<br>長ねぎ<br>根しょうが<br>清酒<br>砂糖<br>しょうゆ<br>みりん        | 10(1/2枚)<br>15<br>10<br>3<br>3<br>3<br>0.8<br>1.5<br>1<br>2<br>1 | <b>石狩鍋</b><br>①だし汁をとる。<br>②釜にだし汁を沸かし、細かく切った昆布とにんじん、だいこんを加える。やわらかくなってきたら、じゃがいもを加え、さらに煮る。<br>③煮えたらさけ、しらたきも加え調味する。<br>④スキムミルク、長ねぎも加え、味をととのえ、ほうれんそうを散らす。 |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                          |
| 石狩鍋                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 削り節<br>にんじん<br>だいこん<br>じゃがいも<br>しらたき<br>生さけ<br>みそ<br>みりん<br>スキムミルク<br>長ねぎ<br>ほうれんそう | 2<br>10<br>15<br>30<br>10<br>25<br>9<br>1.2<br>1.5<br>5<br>10    |                                                                                                                                                      |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                          |
| かぶの塩もみ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | かぶ<br>かぶの葉<br>食塩                                                                    | 40<br>20<br>0.7                                                  |                                                                                                                                                      |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                          |
| <div style="text-align: center;"> <span>栄</span> <span>養</span> <span>価</span> </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>616 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,085 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.1 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.77 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.0 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.58 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>37 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>466 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.0 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                     |                                                                  | エネルギー                                                                                                                                                | 616 kcal | ビタミンA | 1,085 IU | たんぱく質 | 31.1 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.77 mg | 脂質 | 19.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.58 mg | 繊維 | 6.3 g | ビタミンC | 37 mg | カルシウム | 466 mg | 食塩相当量 | 3.0 g | 鉄 | 4.7 mg |  |  | <div style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</div> <p>&lt;石狩鍋&gt;<br/>           ●北海道の代表的な郷土料理で、石狩川でとれたさけと野菜でつくる、みそ仕立ての鍋料理です。</p> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 616 kcal                                                                            | ビタミンA                                                            | 1,085 IU                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                          |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 31.1 g                                                                              | ビタミンB <sub>1</sub>                                               | 0.77 mg                                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                          |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 19.0 g                                                                              | ビタミンB <sub>2</sub>                                               | 0.58 mg                                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                          |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6.3 g                                                                               | ビタミンC                                                            | 37 mg                                                                                                                                                |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                          |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 466 mg                                                                              | 食塩相当量                                                            | 3.0 g                                                                                                                                                |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                          |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4.7 mg                                                                              |                                                                  |                                                                                                                                                      |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                          |

# さ け

(千葉県 単独校・小学校)

## かやくごはん・牛乳・さけのみぞれ蒸し・アーモンドあえ・くだもの

| 献立名          | 材 料 名                                                                                            | 分量 g                                                         | 作 り 方                                                                                                                                  |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| かやくごはん       | 精白米                                                                                              | 70                                                           | <b>かやくごはん</b><br>.....<br>①豚肉を④につけておく。<br>②野菜は、5～6cm角に切っておく。<br>③①、②を煮る。<br>④ごはんを具を混ぜる。                                                |
|              | 豚肉 (かた)<br>しょうが汁<br>④ 清酒<br>しょうゆ<br>にんじん<br>ごぼう<br>こんにゃく<br>油揚げ<br>干しいたけ<br>砂糖<br>しょうゆ<br>グリンピース | 20<br>1<br>1<br>2<br>10<br>15<br>20<br>8<br>1<br>1<br>6<br>5 |                                                                                                                                        |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                               | 206                                                          | <b>さけのみぞれ蒸し</b><br>.....<br>①生さけに塩をふっておく。<br>②和風ダレ④を作りごまを入れる。<br>③だいいこんは、すりおろし、生わかめと共に②のタレの中に入れ混ぜる。<br>④アルミホイルの中に、①の上に③をのせて、15～18分位蒸す。 |
| さけのみぞれ蒸し     | 生さけ<br>だいいこん<br>生わかめ<br>④ ごま油<br>酢<br>しょうゆ<br>砂糖<br>いりごま<br>食塩                                   | 50<br>40<br>5<br>1<br>3<br>4<br>0.5<br>1<br>0.02             |                                                                                                                                        |
| アーモンドあえ      | はくさい<br>にんじん<br>粉末アーモンド<br>しょうゆ<br>みりん<br>砂糖<br>食塩                                               | 70<br>10<br>2.5<br>3<br>2<br>1<br>0.03                       | <b>アーモンドあえ</b><br>.....<br>①はくさいは3cm長さに切り、ゆでる。<br>②にんじんは短冊切りで、ゆでる。<br>③アーモンド、しょうゆ、みりん、砂糖でソースを作る。<br>④①、②、③をあえる。                        |
| くだもの         | いよかん                                                                                             | ¼                                                            |                                                                                                                                        |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                  |                                                              | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●和風料理で脂肪をおさえたさっぱりした献立にしました。<br>●魚も臭みもなく、中華のドレッシングがだいいこんとわかめとマッチして、おいしいです。子供たちにも好評でした。                            |
| エネルギー        | 597 kcal                                                                                         | ビタミンA                                                        |                                                                                                                                        |
| たんぱく質        | 29.7 g                                                                                           | ビタミンB <sub>1</sub>                                           | 0.68 mg                                                                                                                                |
| 脂 質          | 15.6 g                                                                                           | ビタミンB <sub>2</sub>                                           | 0.62 mg                                                                                                                                |
| 繊 維          | 1.5 g                                                                                            | ビタミンC                                                        | 42 mg                                                                                                                                  |
| カルシウム        | 318 mg                                                                                           | 食塩相当量                                                        | 2.6 g                                                                                                                                  |
| 鉄            | 2.77 mg                                                                                          |                                                              |                                                                                                                                        |

# さけ

(千葉県 単独校・小学校)

## えび入りカレーピラフ・牛乳・さけのムニエル・たこのマリネサラダ・くだもの

| 献立名            | 材料名         | 分量 g                                                                                                                    | 作り方                                                                                                                      |         |
|----------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| えび入りカレー<br>ピラフ | 精白米(強化米入り)  | 70                                                                                                                      | <u>えび入りカレーピラフ</u><br>①米は洗米して水をきっておく。<br>②むきえび(冷)は解凍して、酒をふりかけておく。<br>③にんじん、たまねぎは小さめに切る。<br>④バターで固いものから順に炒め、調味して適量の水で炊き込む。 |         |
|                | むきえび(冷)     | 20                                                                                                                      |                                                                                                                          |         |
| たまねぎ           | 15          |                                                                                                                         |                                                                                                                          |         |
| にんじん           | 8           |                                                                                                                         |                                                                                                                          |         |
| ホールコーン(缶)      | 8           |                                                                                                                         |                                                                                                                          |         |
| グリーンピース(冷)     | 5           |                                                                                                                         |                                                                                                                          |         |
| 清酒             | 1           |                                                                                                                         |                                                                                                                          |         |
| スープストック        | 0.5         |                                                                                                                         |                                                                                                                          |         |
| 食塩             | 1.1         |                                                                                                                         |                                                                                                                          |         |
| 白こしょう          | 0.01        |                                                                                                                         |                                                                                                                          |         |
| 純カレー粉          | 0.6         | <u>さけのムニエル</u><br>①甘塩さけ(切り身)に白ワイン、こしょうをふり下味をつけておき、小麦粉をはたいてバター、サラダ油を溶かし、その中にくぐらせてオーブンで焼く。<br>②焼き上がったたらパセリみじん切り、レモン汁をかける。 |                                                                                                                          |         |
| バター            | 1.5         |                                                                                                                         |                                                                                                                          |         |
| 牛乳             | 牛乳          | 206                                                                                                                     | <u>たこのマリネサラダ</u><br>○野菜は好みの形に切り、ドレッシングであえる。<br>(たこスライスは冷凍を使い、あえる直前に解凍し(袋ごと)使う。                                           |         |
| さけのムニエル        | 甘塩さけ(切り身)   | 60                                                                                                                      |                                                                                                                          |         |
|                | 白ワイン        | 2                                                                                                                       |                                                                                                                          |         |
|                | 白こしょう       | 0.01                                                                                                                    |                                                                                                                          |         |
|                | 小麦粉(中力)     | 5                                                                                                                       |                                                                                                                          |         |
|                | バター         | 2                                                                                                                       |                                                                                                                          |         |
|                | 植物油(大豆サラダ油) | 1                                                                                                                       |                                                                                                                          |         |
|                | レモン汁        | 1.2                                                                                                                     |                                                                                                                          |         |
| パセリ            | 0.5         |                                                                                                                         |                                                                                                                          |         |
| たこのマリネサラダ      | たこ(スライス)    | 15                                                                                                                      |                                                                                                                          |         |
|                | にんじん        | 5                                                                                                                       |                                                                                                                          |         |
|                | きゅうり        | 10                                                                                                                      |                                                                                                                          |         |
|                | かいわれだいこん    | 4                                                                                                                       |                                                                                                                          |         |
|                | レタス         | 20                                                                                                                      |                                                                                                                          |         |
|                | しょうゆ        | 2                                                                                                                       |                                                                                                                          |         |
|                | 砂糖(上白)      | 0.3                                                                                                                     |                                                                                                                          |         |
|                | 酢           | 1.5                                                                                                                     |                                                                                                                          |         |
|                | 植物油(大豆サラダ油) | 3                                                                                                                       |                                                                                                                          |         |
|                | レモン汁        | 0.5                                                                                                                     |                                                                                                                          |         |
| くだもの           | みかん         | 60                                                                                                                      |                                                                                                                          |         |
| <b>栄 養 価</b>   |             |                                                                                                                         | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●カレー風味のピラフは子供の大好きなものでよく食べる。<br>●たこのスライスは季節が限定されるが意外と好んで食べる。                                        |         |
| エネルギー          | 634 kcal    | ビタミンA                                                                                                                   |                                                                                                                          | 935 IU  |
| たんぱく質          | 31.3 g      | ビタミンB <sub>1</sub>                                                                                                      |                                                                                                                          | 0.47 mg |
| 脂 質            | 19.8 g      | ビタミンB <sub>2</sub>                                                                                                      |                                                                                                                          | 0.47 mg |
| 繊 維            | 3.5 g       | ビタミンC                                                                                                                   |                                                                                                                          | 29.5 mg |
| カルシウム          | 260 mg      | 食塩相当量                                                                                                                   |                                                                                                                          | 2.2 g   |
| 鉄              | 2.2 mg      |                                                                                                                         |                                                                                                                          |         |

# さけ

(千葉県 単独校・小学校)

## 菜入り茶めし・牛乳・さけのチーズ焼き・むらくも汁・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 材料名                                                                                                                               | 分量 g                                                                                               | 作り方                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 菜入り茶めし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 精白米<br>切断無圧ビタミン強化麦<br>しょうゆ<br>清酒<br>だし昆布<br>だいこんの葉<br>(ミニだいこん)<br>野沢菜                                                             | 70<br>3.5<br>3<br>2<br>1<br>8<br>5                                                                 | <u>菜入り茶めし</u><br>①米にだし汁、調味料を入れて、ごはんを炊き上げる。<br>②だいこんの葉はサッと塩ゆでし、小口切りとする。<br>③野沢菜は、サッと水洗いして、小口切りにする。<br>④炊き上がったごはんに、だいこんの葉、野沢菜を混ぜる。 |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                         |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 牛乳                                                                                                                                | 206                                                                                                |                                                                                                                                  |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                         |
| さけのチーズ焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 甘塩さけ(切り身)<br>食塩<br>こしょう<br>サーフィンチーズ<br>植物油                                                                                        | 50<br>0.3<br>0.02<br>1枚<br>2                                                                       | <u>さけのチーズ焼き</u><br>○さけが焼けてから、もう一度チーズをのせて焼く。                                                                                      |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                         |
| むらくも汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ほうれんそう<br>鶏肉<br>はくさい<br>にんじん<br>ねぎ<br>なるとまき<br>たけのこ(缶)<br>鶏卵<br>しょうゆ<br>みりん<br>さば節<br>水<br>でん粉(とろみ)<br>水<br>和風だし素<br>根しょうが汁<br>食塩 | 10<br>20<br>30<br>10<br>20<br>5<br>10<br>15<br>4<br>1<br>1<br>100<br>0.5<br>1<br>0.8<br>0.7<br>0.5 | <u>むらくも汁</u><br>①ほうれんそうは、固めに塩ゆでする。<br>②にんじん、たけのこは短冊切りにする。<br>③材料を水煮にして、味つけし、とろみを入れてから煮立て、最後に卵を流す。<br>④根しょうが汁は、出来上がって最後に入れる。      |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                         |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | りんご                                                                                                                               | ¼個                                                                                                 |                                                                                                                                  |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                         |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>697 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,439 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>34.7 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.38 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.1 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.74 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>2.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>30 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>440 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.9 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                                                   |                                                                                                    | エネルギー                                                                                                                            | 697 kcal | ビタミンA | 1,439 IU | たんぱく質 | 34.7 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.38 mg | 脂質 | 24.1 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.74 mg | 繊維 | 2.1 g | ビタミンC | 30 mg | カルシウム | 440 mg | 食塩相当量 | 2.9 g | 鉄 | 3.2 mg |  |  | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●素朴な材料を利用して、学校給食でも家庭の食事でも実施できる献立です。</li> <li>●汁もの(スープ類)は、寒い時期だけ、うすいとろみをつけることにより、温かさを感じる献立になります。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 697 kcal                                                                                                                          | ビタミンA                                                                                              | 1,439 IU                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                         |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 34.7 g                                                                                                                            | ビタミンB <sub>1</sub>                                                                                 | 0.38 mg                                                                                                                          |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                         |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 24.1 g                                                                                                                            | ビタミンB <sub>2</sub>                                                                                 | 0.74 mg                                                                                                                          |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                         |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2.1 g                                                                                                                             | ビタミンC                                                                                              | 30 mg                                                                                                                            |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                         |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 440 mg                                                                                                                            | 食塩相当量                                                                                              | 2.9 g                                                                                                                            |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                         |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3.2 mg                                                                                                                            |                                                                                                    |                                                                                                                                  |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                         |

# さ け

(新潟県 単独校・小学校)

## ごはん・牛乳・さけのずんだ蒸し・野菜汁・煮びたし・くだもの

| 献立名            | 材 料 名                                                                                     | 分量 g                                                    | 作 り 方                                                                                                                  |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん            | 精白米                                                                                       | 80                                                      | <u>さけのずんだ蒸し</u><br>①えだまめは包丁で細かくたたいておく。<br>②チーズとえだまめは、だんごにならないようさっくり混ぜる。<br>③さけは塩をふり、マドレーヌカップに並べる。<br>④③の上に②をのせ、7～8分蒸す。 |
| 牛乳             | 牛乳                                                                                        | 206                                                     |                                                                                                                        |
| さけのずんだ蒸し       | さけ(生)<br>食塩<br>プロセスチーズ<br>(サラダカット)<br>えだまめ<br>マドレーヌカップ                                    | 40<br>0.5<br>13<br>7<br>1                               |                                                                                                                        |
| 野菜汁            | 生揚げ<br>じゃがいも<br>だいこん<br>にんじん<br>ごぼう<br>しいたけ(生)<br>さやえんどう(冷凍)<br>煮干し<br>かつお節<br>みそ<br>しょうゆ | 10<br>20<br>20<br>10<br>5<br>5<br>5<br>2<br>1<br>7<br>1 |                                                                                                                        |
| 煮びたし           | ほうれんそう<br>しめじ<br>砂糖<br>しょうゆ<br>清酒                                                         | 50<br>10<br>0.5<br>3<br>2                               |                                                                                                                        |
| くだもの           | みかん                                                                                       | 70                                                      |                                                                                                                        |
| <b>⑨ 栄 養 価</b> |                                                                                           |                                                         | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●ピンクのさけの上に、チーズとえだまめのトッピングがさわやかな一品です。<br>●パンにもごはんにも合います。                                          |
| エネルギー          | 635 kcal                                                                                  | ビタミンA                                                   | 1,487 IU                                                                                                               |
| たんぱく質          | 30.0 g                                                                                    | ビタミンB <sub>1</sub>                                      | 0.57 mg                                                                                                                |
| 脂 質            | 16.7 g                                                                                    | ビタミンB <sub>2</sub>                                      | 0.61 mg                                                                                                                |
| 繊 維            | 7.6 g                                                                                     | ビタミンC                                                   | 46 mg                                                                                                                  |
| カルシウム          | 398 mg                                                                                    | 食塩相当量                                                   | 2.6 g                                                                                                                  |
| 鉄              | 4.3 mg                                                                                    |                                                         |                                                                                                                        |

# さけ

(石川県 共同調理場・小学校)

## ほたてごはん・牛乳・さけのチャンチャン焼き・すまし汁・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 材料名                                                                                                                                              | 分量 g                                                                                             | 作り方                                                                                                                                                 |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ほたてごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ほたて(水煮)<br>にんじん<br>さやえんどう<br>釜めしの素<br>清酒<br>白おこわ<br>ほたての汁と水                                                                                      | 10<br>5<br>5<br>15<br>1<br>60<br>69                                                              | <b>ほたてごはん</b><br>①白おこわの重量の1.25~1.3倍の水(又は湯)を入れ、具と調味料を入れる。<br>②沸騰したら米を入れてよくかき混ぜる。具と米が動かなくなるまで混ぜる。<br>③フタをして、強火で3分程度炊いて、火を止める。<br>④フタを開けずに、15~20分間蒸らす。 |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                         |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 牛乳                                                                                                                                               | 206                                                                                              |                                                                                                                                                     |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                         |
| さけの<br>チャンチャン焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | さけ(素焼き)<br>キャベツ<br>にんじん<br>だいこん<br>もやし<br>スイートコーン(ホール)<br>ねぎ<br>塩・こしょう<br>白みそ<br>④ 砂糖<br>植物油(サラダ油)<br>清酒<br>砂糖<br>だし汁<br>しょうが<br>白みそ<br>(アルミカップ) | 40<br>20<br>5<br>10<br>10<br>10<br>5<br>0.2<br>3<br>0.5<br>3<br>2<br>1.2<br>8<br>0.5<br>10<br>1コ |                                                                                                                                                     |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                         |
| すまし汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ふかし(あられ)<br>鶏卵<br>ねぎ<br>だし汁<br>食塩<br>しょうゆ                                                                                                        | 15<br>20<br>10<br>5<br>0.3<br>4                                                                  |                                                                                                                                                     |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                         |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | かき                                                                                                                                               | 70                                                                                               |                                                                                                                                                     |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                         |
| <div style="text-align: center;"> <span>④</span> <span>栄</span> <span>養</span> <span>価</span> </div> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>604 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>797 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>29.3 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.24 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.2 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.52 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>58 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>306 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                                                                  |                                                                                                  | エネルギー                                                                                                                                               | 604 kcal | ビタミンA | 797 IU | たんぱく質 | 29.3 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.24 mg | 脂質 | 15.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.52 mg | 繊維 | 3.1 g | ビタミンC | 58 mg | カルシウム | 306 mg | 食塩相当量 | 2.3 g | 鉄 | 3.2 mg |  |  | <div style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>●チャンチャン焼きは、北海道の郷土料理を参考に、給食用にアレンジしました。</li> <li>●野菜の水分で魚が蒸し焼きになり、原始的な調理方法です。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 604 kcal                                                                                                                                         | ビタミンA                                                                                            | 797 IU                                                                                                                                              |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                         |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 29.3 g                                                                                                                                           | ビタミンB <sub>1</sub>                                                                               | 0.24 mg                                                                                                                                             |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                         |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15.2 g                                                                                                                                           | ビタミンB <sub>2</sub>                                                                               | 0.52 mg                                                                                                                                             |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                         |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3.1 g                                                                                                                                            | ビタミンC                                                                                            | 58 mg                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                         |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 306 mg                                                                                                                                           | 食塩相当量                                                                                            | 2.3 g                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                         |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3.2 mg                                                                                                                                           |                                                                                                  |                                                                                                                                                     |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                         |

# さけ

(山梨県 単独校・小学校)

わかめごはん・牛乳・さけのホイル包み焼き・みそ汁・ポテトきんぴら・かつおあえ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 材料名                                                                                                                     | 分量 g                                                                                   | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|
| わかめごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 精白米<br>精麦<br>強化米<br>わかめごはんの素                                                                                            | 58<br>5.8<br>0.4<br>1                                                                  | <b>さけのホイルつつみ焼き</b><br>①さけは、牛乳、白ぶどう酒、食塩、こしょう、植物油に漬けておく。<br>②たまねぎは薄切りにし、マッシュルーム、コーンとハーフマヨネーズを混ぜる。<br>③アルミホイルの上に①のさけを置き、②の具をのせ、チーズ、パセリをふつて中が少し見えるように包みオープンで焼く。                                                                                                                   |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳                                                                                                                      | 206                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| さけのホイル包み焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 生さけ<br>牛乳<br>ぶとう酒(白)<br>食塩<br>こしょう(白)<br>植物油<br>アルミホイル<br>たまねぎ<br>マッシュルーム(水煮)<br>とうもろこし<br>ハーフマヨネーズ<br>パセリ<br>ナチュラルチーズ  | 50<br>5.8<br>1.5<br>0.3<br>0.01<br>0.8<br>1枚<br>16.5<br>5.8<br>3.5<br>10<br>0.5<br>6.9 | <b>ポテトきんぴら</b><br>①じゃがいもは、6mm角くらいの長めのせん切りにし、水にさらしておく。(冷凍シューストリングポテトでもよい)<br>②こんにやくは、突きこんにやくにし、ゆでる。ごぼうは、切りごぼうにする。にんじんは、せん切り、はすは薄切り、さやえんどうは、色良くゆでておく。<br>③じゃがいもは、からっと揚げておく。<br>④ごぼう、ベーコン、こんにやくを炒め、他の野菜も順に炒めて、味つけし、少し汁気が残るように仕上げる。<br>⑤最後に揚げておいたじゃがいもを入れ、調味料を吸わせ、火を止めさやえんどうを散らす。 |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 豆腐(木綿)<br>だいこん<br>根深ねぎ<br>しいたけ(生)<br>米みそ(淡色辛みそ)<br>煮干し<br>だしの素<br>水                                                     | 25<br>10<br>9<br>4<br>8<br>2.6<br>0.2<br>110                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| ポテトきんぴら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | じゃがいも<br>植物油<br>こんにやく<br>はす<br>ベーコン(シヨルダー)<br>ごぼう<br>にんじん<br>さやえんどう<br>植物油<br>砂糖(三温)<br>しょうゆ(こいくち)<br>みりん<br>清酒<br>だしの素 | 17<br>1<br>10<br>4<br>3<br>20<br>12<br>1.7<br>0.3<br>1.2<br>2.8<br>1<br>1<br>0.05      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| かつおあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | はくさい<br>こまつな<br>もやし<br>かつお節<br>しょうゆ(こいくち)                                                                               | 11<br>12.5<br>30<br>0.4<br>2.2                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | みかん                                                                                                                     | 40                                                                                     | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●ホイル包み焼きは、子供たちの大好きなメニューの一つです。<br>●魚の種類や中の野菜を変えたりして、季節によって工夫できます。<br>●また、きんぴらは、じゃがいもを加えることにより、いつもと違った食感が味わえます。                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| <div style="text-align: center;"> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">栄</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">養</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">価</span> </div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">エネルギー</td> <td style="width: 20%;">651 kcal</td> <td style="width: 20%;">ビタミンA</td> <td style="width: 20%;">1,228 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.9 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.90 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.9 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.68 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>44 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>461 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.0 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.8 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                                         |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                               | エネルギー | 651 kcal | ビタミンA | 1,228 IU | たんぱく質 | 31.9 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.90 mg | 脂質 | 21.9 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.68 mg | 繊維 | 6.3 g | ビタミンC | 44 mg | カルシウム | 461 mg | 食塩相当量 | 3.0 g | 鉄 | 3.8 mg |  |  |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 651 kcal                                                                                                                | ビタミンA                                                                                  | 1,228 IU                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 31.9 g                                                                                                                  | ビタミンB <sub>1</sub>                                                                     | 0.90 mg                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 21.9 g                                                                                                                  | ビタミンB <sub>2</sub>                                                                     | 0.68 mg                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6.3 g                                                                                                                   | ビタミンC                                                                                  | 44 mg                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 461 mg                                                                                                                  | 食塩相当量                                                                                  | 3.0 g                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3.8 mg                                                                                                                  |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |



# さ け

(長野県 単独校・中学校)

## きな粉揚げパン・牛乳・さけのチーズ焼き・栄養いっぱいスープ・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                            | 分量 g                                                         | 作り方                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| きな粉揚げパン      | コッペパン<br>植物油(揚げ油)<br>きな粉<br>砂糖<br>食塩<br>でん粉                                    | 120(85)<br>6<br>6<br>8<br>0.2<br>0.5                         | <b>きな粉揚げパン</b><br>.....<br>①きな粉、砂糖、塩、でん粉を混ぜておく。<br>②パンを油で揚げ、熱いうちに①をまぶす。                                                                                                                                                |
| 牛乳           | 牛乳                                                                             | 206                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |
| さけのチーズ焼き     | 生さけ(切り身)<br>塩・こしょう<br>白ワイン<br>たまねぎ<br>生しいたけ<br>ホールコーン<br>とろけるチーズ<br>アルミカップ     | 70<br>0.1<br>2<br>15<br>6<br>10<br>8                         | <b>さけのチーズ焼き</b><br>.....<br>①さけに塩、こしょう、白ワインをふっておく。<br>②たまねぎ、生しいたけ、ホールコーンを混ぜる。<br>③①をアルミカップに入れ、その上に②のをせ、最後にチーズのをせてオーブンで焼く。                                                                                              |
| 栄養いっぱいスープ    | 鶏卵<br>ほうれんそう<br>豚肉<br>もやし<br>わかめ<br>にんじん<br>鶏ガラ<br>清酒<br>しょうゆ<br>塩・こしょう<br>でん粉 | 20<br>10<br>10<br>10<br>0.5<br>10<br>5<br>2<br>6<br>0.2<br>2 | <b>栄養いっぱいスープ</b><br>.....<br>①鶏ガラでスープをとっておく。<br>②卵は割りほぐしておく。<br>③にんじんは短冊切り、ほうれんそうはゆでて2 cm位に切る。<br>④豚肉は分量内の酒、しょうゆ(少々)に30分くらい漬けておく。<br>⑤固い野菜から順番にスープで煮、わかめ、肉を入れる。<br>⑥調味料を入れて味をととのえ、水溶きでん粉を入れる。<br>⑦最後の卵、ほうれんそうを入れて仕上げる。 |
| くだもの         | かき                                                                             | 50                                                           |                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                |                                                              | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●いろいろな食品群を取り入れた献立である。<br>●揚げパンは生徒からの人気も高く、特に取り入れにくいきな粉を摂取しやすいメニューである。<br>●季節のきのこや柿を出し、秋の味覚を味わう。                                                                                                  |
| エネルギー        | 748 kcal                                                                       | ビタミンA                                                        | 962 IU                                                                                                                                                                                                                 |
| たんぱく質        | 38.3 g                                                                         | ビタミンB <sub>1</sub>                                           | 0.72 mg                                                                                                                                                                                                                |
| 脂 質          | 24.6 g                                                                         | ビタミンB <sub>2</sub>                                           | 0.89 mg                                                                                                                                                                                                                |
| 繊 維          | 3.1 g                                                                          | ビタミンC                                                        | 40 mg                                                                                                                                                                                                                  |
| カルシウム        | 394 mg                                                                         | 食塩相当量                                                        | 3.3 g                                                                                                                                                                                                                  |
| 鉄            | 4.9 mg                                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |

# さけ

(岐阜県 単独校・小学校)

栗ごはん・牛乳・さけのけんちん蒸し・しめじのみそ汁・ひじき入りおひたし・くだもの

| 献立名                                                                                                                                       | 材料名                                                                                                                                                          | 分量 g                                                                        | 作り方                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栗ごはん                                                                                                                                      | 精白米<br>精麦 (強化切断麦)<br>くり (ゆで)<br>食塩                                                                                                                           | 70<br>7<br>20<br>0.5                                                        | <u>栗ごはん</u><br>①米と麦は、洗って水をきっておく。<br>②①と½に切ったくり、食塩を合わせ、炊く。                                                                                                                                                |
| 牛乳                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                                                                           | 206                                                                         |                                                                                                                                                                                                          |
| さけのけんちん蒸し                                                                                                                                 | さけ (生)<br>牛乳<br>しょうゆ(こいくち)<br>ジンジャー (練り)<br>豆腐 (木綿)<br>にんじん<br>干しいたけ<br>グリーンピース (ゆで)<br>鶏卵<br>植物油<br>砂糖 (上白)<br>しょうゆ(こいくち)<br>クッキング用ナチュラルチーズ<br>アルミカップ (15号) | 40<br>4<br>1<br>0.8<br>25<br>5<br>0.5<br>2<br>8<br>1.5<br>1<br>2<br>6<br>1コ | <u>さけのけんちん蒸し</u><br>①さけは、牛乳、しょうゆ、しょうがで下味をつける。<br>②豆腐は、ゆでて水気をきり、ほぐす。<br>③にんじん、干しいたけは、みじん切りにする。<br>④③を油で炒め、②を加えさらに炒め調味し、割りほぐした卵でとじる。<br>⑤アルミカップに①の魚をのせ、④の具を上のにせ、上からチーズをのせ、蒸気の上昇した蒸し器で15～20分蒸す。(中まで火が通るように) |
| しめじのみそ汁                                                                                                                                   | ほんしめじ<br>さといも<br>油揚げ<br>根深ねぎ<br>豆みそ<br>煮干し粉<br>脱脂粉乳<br>和風だしの素                                                                                                | 10<br>35<br>7<br>10<br>10<br>0.5<br>0.5<br>0.5                              | <u>しめじのみそ汁</u><br>①しめじは、洗って小房に分ける。さといもは、洗って皮をむき、一口大に切る。油揚げは短冊切り、ねぎは小口切りにする。油揚げは油抜きする。<br>②さといも、油揚げ、しめじを煮て調味し、最後にねぎを加える。                                                                                  |
| ひじき入りおひたし                                                                                                                                 | ほうれんそう (ゆで)<br>にんじん<br>緑豆もやし<br>干しひじき<br>しょうゆ(こいくち)<br>しょうゆ(こいくち)<br>かつお節                                                                                    | 20<br>5<br>25<br>0.5<br>1<br>2<br>1                                         | <u>ひじき入りおひたし</u><br>①ひじきは洗って水につけ戻す。<br>②ひたひたの水にしょうゆを加え、①のひじきを煮る。<br>③ほうれんそう、もやし、にんじんは、それぞれ切ったあとゆでる。<br>④②と③をしょうゆとかつお節であえる。                                                                               |
| くだもの                                                                                                                                      | ネーブルオレンジ                                                                                                                                                     | 35                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |
| (栄) (養) (価)                                                                                                                               |                                                                                                                                                              |                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |
| エネルギー                                                                                                                                     | 688 kcal                                                                                                                                                     | ビタミンA                                                                       | 1,070 IU                                                                                                                                                                                                 |
| たんぱく質                                                                                                                                     | 32.9 g                                                                                                                                                       | ビタミンB <sub>1</sub>                                                          | 0.41 mg                                                                                                                                                                                                  |
| 脂質                                                                                                                                        | 20.3 g                                                                                                                                                       | ビタミンB <sub>2</sub>                                                          | 0.60 mg                                                                                                                                                                                                  |
| 繊維                                                                                                                                        | 6.2 g                                                                                                                                                        | ビタミンC                                                                       | 31 mg                                                                                                                                                                                                    |
| カルシウム                                                                                                                                     | 389 mg                                                                                                                                                       | 食塩相当量                                                                       | 3.0 g                                                                                                                                                                                                    |
| 鉄                                                                                                                                         | 4.2 mg                                                                                                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |
| ~~~~~ 献立について ~~~~~                                                                                                                        |                                                                                                                                                              |                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●さけにけんちんの具をのせ、さらにチーズをのせ、子供たちに食べやすいように工夫しました。</li> <li>●けんちんの具をのせることにより、ポリウムも栄養価もアップします。</li> </ul> |                                                                                                                                                              |                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |

# さ け

(岐阜県 単独校・小学校)

麦ごはん・牛乳・さけそぼろ・のっぺい汁・かぼちやの天ぷら・昆布巻きの天ぷら・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                      | 材 料 名                                                                                | 分量 g                                            | 作 り 方                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                     | 精白米<br>精麦 (強化切断麦)                                                                    | 80<br>8                                         | <b>さけそぼろ</b><br>.....<br>①冷凍さけフレークは、袋ごと一度ボイルしてほぐす。<br>②①を釜でから炒りして酒をふる。<br>③卵はときほぐして味つけして、細かいいり卵にする。いり卵にする時に酢を少々加えると鮮やかな色になる。<br>④グリーンピースは塩ゆでしておく。<br>⑤②に③、④を混ぜて出す。 |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                       | 牛乳                                                                                   | 206                                             |                                                                                                                                                                    |
| さけそぼろ                                                                                                                                                                                                                    | さけフレーク (冷凍)<br>清酒<br>鶏卵<br>砂糖 (上白)<br>食塩<br>植物油 (サラダ油)<br>焼きのり (きざみ)<br>グリーンピース (冷凍) | 25<br>1<br>20<br>0.5<br>0.05<br>0.5<br>0.5<br>3 |                                                                                                                                                                    |
| のっぺい汁                                                                                                                                                                                                                    | さといも<br>だいこん<br>にんじん<br>りしりこんぶ (角切り)<br>油揚げ<br>フレーク節<br>しょうゆ (こいくち)<br>食塩<br>清酒      | 20<br>20<br>10<br>1<br>3<br>1<br>4<br>0.4<br>1  | <b>昆布巻きの天ぷら</b><br>.....<br>①味付け昆布巻きは、ひたひたのぬるま湯で戻しておく。<br>②もどし汁を小麦粉の溶き汁に使い、卵、でん粉を加えて衣を作る。<br>③①に②の衣をつけて、160～180℃ぐらいでふんわり揚げる。                                       |
| かぼちやの天ぷら                                                                                                                                                                                                                 | かぼちや (スライス)<br>小麦粉 (薄力粉)<br>鶏卵<br>でん粉<br>食塩<br>黒ごま (いり)<br>植物油 (大豆白絞油)               | 20<br>3<br>2<br>0.2<br>0.05<br>0.5<br>2         |                                                                                                                                                                    |
| 昆布巻きの天ぷら                                                                                                                                                                                                                 | 味付け昆布巻き (乾燥)<br>小麦粉 (薄力粉)<br>鶏卵<br>でん粉<br>植物油 (白絞油)                                  | 5<br>3<br>1<br>0.3<br>2                         |                                                                                                                                                                    |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                     | みかん                                                                                  | 50                                              | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●さけそぼろは、さけの紅色と卵の黄色がとも鮮やかで美しいそぼろです。<br>●昆布巻きの天ぷらは、昆布のぬるぬるしたところが嫌いな子でも、比較的食べやすい献立です。                                                           |
| (栄) (養) (価)<br>エネルギー 652 kcal      ビタミンA 828 IU<br>たんぱく質 25.4 g      ビタミンB <sub>1</sub> 0.35 mg<br>脂 質 18.1 g      ビタミンB <sub>2</sub> 0.51 mg<br>繊 維 4.7 g      ビタミンC 23 mg<br>カルシウム 293 mg      食塩相当量 2.2 g<br>鉄 2.5 mg |                                                                                      |                                                 |                                                                                                                                                                    |

# さ け

(愛知県 共同調理場・小学校)

## 菜めし・牛乳・石狩汁・鶏ささ身とほうれんそうのあえもの・小倉白玉

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 材料名                                                                              | 分量 g                                         | 作り方                                                                                                                                                                                                                |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|-----|--------|--------------------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 菜めし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 精白米<br>強化米<br>菜めし粉 (だいこん葉・乾)                                                     | 80<br>0.24<br>1.7                            | <b>石狩汁</b><br>①さけの角切りは、葉ねぎ(※印)をぶつ切りにしたものを加えて、ポイルし、ゆで汁はこして、使う。(1人20cc程度)<br>②だいこんは4mmのいちよう切り、にんじんは3mmのいちよう切り、ごぼう(ささがき)はポイル、葉ねぎは、15mmのザク切りにする。<br>③だし汁をとり、さけのゆで汁を加え、にんじん、だいこん、ごぼうの順で入れ、ミックスみそを溶き入れて、さけと葉ねぎを入れて、仕上げる。 |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                        |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳                                                                               | 206                                          |                                                                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                        |
| 石狩汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | さけ(角切り)<br>だいこん<br>にんじん<br>ごぼう(ささがき)<br>葉ねぎ<br>みそ(ミックス)<br>けずり節<br>※葉ねぎ(さけのポイル用) | 30<br>30<br>10<br>8<br>8<br>12<br>1<br>(1.5) |                                                                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                        |
| 鶏ささ身とほうれんそうのあえもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 鶏肉(若鶏ささ身・レトルト)<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>しょうゆ<br>砂糖(上白)                               | 20<br>25<br>5<br>1.2<br>0.42                 | <b>鶏ささ身とほうれんそうのあえもの</b><br>①ささ身(レトルト)はほぐしておく。<br>②ほうれんそうは、15mm幅に切り、ポイルし、水冷して、水を絞る。<br>③にんじんは3mmのせん切りにして、ポイルし、水冷する。<br>④①、②、③を調味料であえて仕上げる。                                                                          |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                        |
| 小倉白玉(よもぎ入り)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 白玉もち(冷凍・よもぎ入り)<br>あずき<br>砂糖(上白)<br>食塩<br>水                                       | 40<br>10<br>8<br>0.12<br>4                   |                                                                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                  |                                              | <b>小倉白玉</b><br>①あずきを前日から水に漬けておく。<br>②当日、あずきをゆで、ゆで汁を捨てて、砂糖と塩を加え、煮つめて仕上げる。<br>③白玉もちはポイルし、水冷したものを②のあずきに加え、あえたものを配食する。                                                                                                 |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                        |
| <div style="text-align: center;"> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">栄</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">養</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">価</span> </div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">エネルギー</td> <td style="width: 35%;">697 kcal</td> <td style="width: 15%;">ビタミンA</td> <td style="width: 35%;">1,376 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.2 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.64 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>11.7 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.56 mg</td> </tr> <tr> <td>繊 維</td> <td>5.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>26 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>298 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.3 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                  |                                              | エネルギー                                                                                                                                                                                                              | 697 kcal | ビタミンA | 1,376 IU | たんぱく質 | 30.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.64 mg | 脂 質 | 11.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.56 mg | 繊 維 | 5.5 g | ビタミンC | 26 mg | カルシウム | 298 mg | 食塩相当量 | 2.5 g | 鉄 | 3.3 mg |  |  | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br><石狩汁><br>●北海道の石狩川は、さけのとれる河として有名です。そこで、さけを使った汁ものに、この名前がつけられています。<br>●さけと身近な季節の野菜をたっぷり使って、みそ味で仕上げた、栄養のバランスの良い料理です。 |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 697 kcal                                                                         | ビタミンA                                        | 1,376 IU                                                                                                                                                                                                           |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                        |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30.2 g                                                                           | ビタミンB <sub>1</sub>                           | 0.64 mg                                                                                                                                                                                                            |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                        |
| 脂 質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11.7 g                                                                           | ビタミンB <sub>2</sub>                           | 0.56 mg                                                                                                                                                                                                            |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                        |
| 繊 維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5.5 g                                                                            | ビタミンC                                        | 26 mg                                                                                                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                        |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 298 mg                                                                           | 食塩相当量                                        | 2.5 g                                                                                                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                        |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3.3 mg                                                                           |                                              |                                                                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                        |

# さ け

(愛知県 単独校・小学校)

## さけごはん・牛乳・畑のお肉煮・北海汁・くだもの

| 献立名          | 材 料 名                                                                                                     | 分量 g                                                         | 作 り 方                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| さけごはん        | 精白米<br>強化米<br>さけフレーク<br>いりごま<br>清酒<br>しょうゆ<br>植物油                                                         | 70<br>0.21<br>20<br>1<br>1<br>1<br>1                         | <b>さけごはん</b><br>○サラダ油を熱し、さけを入れ、調味し、仕上げにごまを入れ、ごはんの上にかける。                                                                                                                                                   |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                                        | 206                                                          |                                                                                                                                                                                                           |
| 畑のお肉煮        | だいず(乾)<br>鶏肉(もも皮なし)<br>角切り昆布<br>にんじん<br>板こんにゃく<br>しょうゆ<br>砂糖(三温)<br>みりん                                   | 10<br>15<br>0.5<br>15<br>20<br>5<br>3<br>2                   | <b>畑のお肉煮</b><br>①だいずは一晩水に漬けておく。<br>②昆布は2時間程水に漬けておく。<br>③にんじんは、いちよう切りにする。<br>④こんにゃくは、薄切りにする。<br>⑤だいずをやわらかくなるまでゆで、昆布をひたした水に入れ、昆布がやわらかくなるまでゆでる。<br>⑥肉と野菜、こんにゃくを入れ、調味し、味がふくむまで煮込む。                            |
| 北海汁          | ほたて(ブローケン)<br>乾燥わかめ<br>じゃがいも<br>とうもろこし(缶詰・ホール)<br>えのきたけ<br>ねぎ<br>しょうゆ(こいくち)<br>しろしょうゆ<br>清酒<br>食塩<br>むろあじ | 15<br>0.5<br>15<br>15<br>10<br>10<br>3<br>3<br>1<br>0.1<br>1 | <b>北海汁</b><br>①ほたては酒蒸しにする。<br>②わかめは水に戻す。<br>③じゃがいもは小さめの乱切りにする。<br>④えのきたけは5cmくらいに切る。<br>⑤ねぎは小口切りにする。<br>⑥むろあじでだしをとった汁の中に、じゃがいもととうもろこしを入れ、いもがやわらかくなったら、調味し、えのきたけを入れ、仕上げにわかめとねぎを入れる。<br>⑦ほたては、直接わんに入れ、汁をかける。 |
| くだもの         | りんご<br>食塩(塩水にする)                                                                                          | 85<br>0.1                                                    |                                                                                                                                                                                                           |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                           |                                                              | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●今年の給食記念日に行った北海道の特産物を使った献立です。</li> <li>●喜んで食べてくれていたようです。</li> </ul>                                                                      |
| エネルギー        | 644 kcal                                                                                                  | ビタミンA 1,196 IU                                               |                                                                                                                                                                                                           |
| たんぱく質        | 23.3 g                                                                                                    | ビタミンB <sub>1</sub> 0.52 mg                                   |                                                                                                                                                                                                           |
| 脂 質          | 9.0 g                                                                                                     | ビタミンB <sub>2</sub> 0.53 mg                                   |                                                                                                                                                                                                           |
| 繊 維          | 5.5 g                                                                                                     | ビタミンC 14 mg                                                  |                                                                                                                                                                                                           |
| カルシウム        | 289 mg                                                                                                    | 食塩相当量 3.1 g                                                  |                                                                                                                                                                                                           |
| 鉄            | 2.8 mg                                                                                                    |                                                              |                                                                                                                                                                                                           |

# さ け

(奈良県 単独校・小学校)

## さけずし・牛乳・剣えびと大豆の揚げ煮・じゃがいものみそ汁・くだもの

| 献立名          | 材 料 名    | 分量 g               | 作 り 方                                                                                                                 |         |
|--------------|----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| さけずし         | 精白米      | 70                 | <b>さけずし</b><br>①米は固めに炊く。合わせ酢を混ぜる。<br>②卵はいり卵にする。<br>③きぬさやは塩ゆでし、せん切りにする。<br>④①、②、さけフレーク、じゃこ、刻みたくあん、きぬさを混ぜ、青じそのせん切りを散らす。 |         |
|              | 酢        | 12                 |                                                                                                                       |         |
| 牛乳           | 砂糖       | 10                 | <b>剣えびと大豆の揚げ煮</b><br>①剣えび(でん粉付)は、油で揚げる。<br>②ゆで大豆は水気をきり、でん粉をまぶして油で揚げる。<br>③砂糖、しょうゆ、みりんを煮上げる。<br>④③のたれに、先のえび、大豆を入れからめる。 |         |
|              | 食塩       | 0.7                |                                                                                                                       |         |
|              | さけ(フレーク) | 12                 |                                                                                                                       |         |
|              | ちりめんじゃこ  | 5                  |                                                                                                                       |         |
|              | 青じそ      | 1.2                |                                                                                                                       |         |
|              | きぬさや     | 7                  |                                                                                                                       |         |
|              | 鶏卵       | 20                 |                                                                                                                       |         |
|              | 植物油      | 0.3                |                                                                                                                       |         |
|              | 刻みたくあん   | 5                  |                                                                                                                       |         |
|              | 牛乳       | 牛乳                 |                                                                                                                       | 206     |
| 剣えびと大豆の揚げ煮   | 剣えび      | 10                 |                                                                                                                       |         |
|              | ゆで大豆     | 20                 |                                                                                                                       |         |
|              | でん粉      | 3                  |                                                                                                                       |         |
|              | 植物油      | 2                  |                                                                                                                       |         |
|              | 砂糖       | 2.5                |                                                                                                                       |         |
|              | しょうゆ     | 2                  |                                                                                                                       |         |
|              | みりん      | 2.5                |                                                                                                                       |         |
| じゃがいものみそ汁    | じゃがいも    | 35                 |                                                                                                                       |         |
|              | 油揚げ      | 5                  |                                                                                                                       |         |
|              | チンゲンツアイ  | 10                 |                                                                                                                       |         |
|              | 葉ねぎ      | 3                  |                                                                                                                       |         |
|              | だしパック    | 1.5                |                                                                                                                       |         |
|              | みそ       | 12                 |                                                                                                                       |         |
| くだもの         | オレンジ     | ¼ケ                 |                                                                                                                       |         |
| <b>栄 養 価</b> |          |                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●剣えびは殻つきを油で揚げるので、カリカリして食べやすく、大豆と合う。<br>●さけずしはさけフレークを使うので、混ぜるだけで簡単に、夏場などあっさり仕上り食べやすい。            |         |
| エネルギー        | 622 kcal | ビタミンA              |                                                                                                                       | 987 IU  |
| たんぱく質        | 29.3 g   | ビタミンB <sub>1</sub> |                                                                                                                       | 0.62 mg |
| 脂 質          | 18.3 g   | ビタミンB <sub>2</sub> |                                                                                                                       | 0.68 mg |
| 纖 維          | 4.3 g    | ビタミンC              |                                                                                                                       | 39 mg   |
| カルシウム        | 419 mg   | 食塩相当量              |                                                                                                                       | 3.4 g   |
| 鉄            | 4.3 mg   |                    |                                                                                                                       |         |

# さ け

(山口県 単独校・中学校)

ごはん・牛乳・さけのマヨネーズ焼き・あさりとチンゲンツァイのスープ・サラダ・くだもの

| 献立名             | 材 料 名                                                                               | 分量 g                                                       | 作 り 方                                                                                                                                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん             | 精白米<br>強化米                                                                          | 110<br>0.33                                                | <b>さけのマヨネーズ焼き</b><br>.....<br>①さけ切り身は塩、こしょうで下味をつけておく。<br>②たまねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。<br>③マヨネーズにしょうゆとレモン汁を混ぜておく。<br>④アルミカップに①の切り身を入れ、たまねぎ、マヨネーズ、パセリをのせてオーブンで10分から15分焼くか、アルミ箔で巻いて油で揚げる。 |
| 牛乳              | 牛乳                                                                                  | 206                                                        |                                                                                                                                                                                   |
| さけのマヨネーズ焼き      | さけ(切り身)<br>食塩<br>こしょう<br>マヨネーズ<br>たまねぎ<br>パセリ<br>しょうゆ<br>レモン汁                       | 70<br>0.1<br>0.02<br>6<br>10<br>2<br>2<br>0.5              |                                                                                                                                                                                   |
| あさりとチンゲンツァイのスープ | 生あさり(むき身)<br>たまねぎ<br>にんじん<br>チンゲンツァイ<br>バター<br>小麦粉<br>牛乳<br>コンソメスープの素<br>食塩<br>こしょう | 20<br>30<br>15<br>35<br>2<br>2<br>20<br>0.8<br>0.3<br>0.02 | <b>あさりとチンゲンツァイのスープ</b><br>.....<br>①あさりのむき身は、水で洗う。<br>②たまねぎ、にんじんは角切り、チンゲンツァイは3cm位に切る。<br>③たまねぎ、にんじんをバターで炒め、小麦粉をふり込み、水、牛乳、コンソメスープを加え煮込む。<br>④③にあさり、チンゲンツァイを加え、塩、こしょうで味をととのえる。      |
| サラダ             | まぐろ(水煮)<br>キャベツ<br>きゅうり<br>酢<br>しょうゆ                                                | 10<br>30<br>10<br>2<br>2                                   | <b>サラダ</b><br>.....<br>①まぐろ水煮は煮汁をきって身をほぐす。<br>②キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。<br>③材料を混ぜ合わせ、しょうゆ、酢で調味する。                                                                                   |
| くだもの            | みかん½                                                                                | 40                                                         |                                                                                                                                                                                   |
| <b>栄 養 価</b>    |                                                                                     |                                                            | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●さけの塩焼きよりは、マヨネーズ焼きの方が食べ残しが少ない。<br>●あさり入りのスープは、ベーコンを使わずに生あさりの旨みを生かした。                                                                                        |
| エネルギー           | 831 kcal                                                                            | ビタミンA                                                      | 1,675 IU                                                                                                                                                                          |
| たんぱく質           | 37.3 g                                                                              | ビタミンB <sub>1</sub>                                         | 0.89 mg                                                                                                                                                                           |
| 脂 質             | 24.0 g                                                                              | ビタミンB <sub>2</sub>                                         | 0.69 mg                                                                                                                                                                           |
| 繊 維             | 3.7 g                                                                               | ビタミンC                                                      | 54 mg                                                                                                                                                                             |
| カルシウム           | 370 mg                                                                              | 食塩相当量                                                      | 3.0 g                                                                                                                                                                             |
| 鉄               | 4.9 mg                                                                              |                                                            |                                                                                                                                                                                   |

# さけ

(山口県 単独校・中学校)

ごはん・牛乳・さけの菜の花焼き・ひじきとさといもの煮もの・キャベツレモン漬け

| 献立名              | 材料名                                                                                            | 分量 g                                                               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん              | 精白米<br>強化米                                                                                     | 100<br>0.3                                                         | <u>さけの菜の花焼き</u><br>①さけの角切りに、酒、塩で下味をつける。<br>②ほうれんそうは、ゆでて2cmくらいに切り、塩、こしょうをする。<br>③鶏卵はやわらかくいり卵にして、マヨネーズであえる。<br>④アルミ箔に①、②、③の順にのせて包み、オーブンで焼く。                                                                                                                     |
| 牛乳               | 牛乳                                                                                             | 206                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| さけの菜の花焼き         | さけ(角切り)<br>食塩<br>清酒<br>ほうれんそう<br>生しいたけ<br>植物油<br>食塩<br>こしょう<br>鶏卵<br>植物油<br>マヨネーズ              | 50<br>0.5<br>1<br>40<br>10<br>0.5<br>0.5<br>0.02<br>20<br>0.5<br>8 |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ひじきと<br>さといもの煮もの | 鶏肉(若鶏・もも皮つき)<br>生揚げ<br>乾燥芽ひじき<br>さといも<br>にんじん<br>れんこん<br>さやえんどう<br>植物油<br>砂糖<br>しょうゆ<br>和風だしの素 | 20<br>20<br>5<br>40<br>20<br>30<br>5<br>1<br>3<br>7<br>0.4         |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| キャベツレモン漬け        | キャベツ<br>きゅうり<br>干しわかめ<br>しらす干し<br>レモン<br>食塩<br>しょうゆ                                            | 40<br>10<br>1<br>2<br>2<br>0.5<br>0.5                              | <u>ひじきとさといもの煮もの</u><br>①ひじきは戻して、水をきっておく。<br>②鶏肉、油抜きした生揚げ、にんじん、れんこんは一口大に切る。<br>③さといもは、皮をむき、2、3片に切り、熱湯でさっとゆで、ぬめりをとる。<br>④さやえんどうは、塩ゆでし、斜め2つ切りにする。<br>⑤油を熱して、鶏肉、にんじん、ひじき、さといも、れんこんを炒め、砂糖、しょうゆ、だしの素で調味し、10分くらい煮る。<br>⑥⑤を生揚げを入れ、さらに10分くらい汁気がなくなるまで煮る。最後にさやえんどうを散らす。 |
| (栄) (養) (価)      |                                                                                                |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| エネルギー            | 834 kcal                                                                                       | ビタミンA                                                              | 1,980(1,636) IU                                                                                                                                                                                                                                               |
| たんぱく質            | 37.3 g                                                                                         | ビタミンB <sub>1</sub>                                                 | 0.87(0.63) mg                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 脂質               | 27.8 g                                                                                         | ビタミンB <sub>2</sub>                                                 | 0.82(0.7) mg                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 繊維               | 7.8 g                                                                                          | ビタミンC                                                              | 71(40) mg                                                                                                                                                                                                                                                     |
| カルシウム            | 439 mg                                                                                         | 食塩相当量                                                              | 3.5 g                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 鉄                | 7.8 mg                                                                                         |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |



# さ け

(福岡県 共同調理場・小学校)

## さけごはん・牛乳・わかめスープ・青菜のごまマヨネーズあえ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 材 料 名                                                                                                                | 分量 g                                                                                  | 作 り 方                                                                                                                                                                       |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|-----|--------|--------------------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|-------------------------------------------------------|
| さけごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 精白米(強化米入り)                                                                                                           | 75                                                                                    | <u>さけごはん</u><br>①にんじんはせん切り、ごぼうはささがきにする。<br>②釜に油をぬり、水を加え、沸騰したらさけ、にんじん、ごぼうを入れ、沸騰したら味をつけ、米を入れて炊く。                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 甘塩さけ(角切り)                                                                                                            | 20                                                                                    |                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | にんじん                                                                                                                 | 10                                                                                    |                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ごぼう                                                                                                                  | 5                                                                                     |                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 白いりごま                                                                                                                | 2.4                                                                                   |                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | グリーンピース                                                                                                              | 3                                                                                     |                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 植物油(サラダ油)                                                                                                            | 0.3                                                                                   |                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 清酒                                                                                                                   | 4.8                                                                                   |                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 食塩                                                                                                                   | 0.7                                                                                   |                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 牛乳                                                                                                                   | 206                                                                                   | <u>わかめスープ</u><br>①干しわかめは戻しておく。麩も戻し、水気を絞っておく。かまぼこは短冊切り、にんじん、しいたけはせん切り、ねぎは小口切りにしておく。<br>②水を入れがらスープを加え、沸騰してきたら、にんじん、しいたけ、たまねぎを入れ煮る。火が通ったら、はるさめ、かまぼこ、麩を入れ味をつけ、最後にわかめ、ねぎ、ごまを入れる。 |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
| わかめスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 干しわかめ<br>かまぼこ<br>麩<br>はるさめ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>干ししいたけ<br>ねぎ<br>白いりごま<br>コンソメスープ<br>食塩<br>しょうゆ(うすくち)<br>がらスープ(缶詰)<br>水 | 0.7<br>10<br>1<br>2.7<br>9<br>9<br>0.9<br>4.5<br>0.5<br>0.5<br>0.5<br>2<br>5.5<br>155 |                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
| 青菜のごまマヨネーズあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ほうれんそう<br>にんじん<br>竹輪<br>白いりごま<br>マヨネーズ<br>しょうゆ(こいくち)                                                                 | 50<br>10<br>10<br>2<br>10<br>0.8                                                      | <u>青菜のごまマヨネーズあえ</u><br>①ほうれんそうはゆでて、3cm長さに切っておく。にんじんはせん切りにしゆでておく。竹輪は薄切りにし、ごまはすっておく。<br>②材料を入れて混ぜ、マヨネーズ、しょうゆで味をつけ、最後にごまをふる。                                                   |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | みかん(1個)                                                                                                              | 67                                                                                    |                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>639 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,973 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.7 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.49 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>21.0 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.55 mg</td> </tr> <tr> <td>織 維</td> <td>6.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>40 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>343 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                                      |                                                                                       | エネルギー                                                                                                                                                                       | 639 kcal | ビタミンA | 1,973 IU | たんぱく質 | 23.7 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.49 mg | 脂 質 | 21.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.55 mg | 織 維 | 6.1 g | ビタミンC | 40 mg | カルシウム | 343 mg | 食塩相当量 | 3.2 g | 鉄 | 4.1 mg |  |  | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 639 kcal                                                                                                             | ビタミンA                                                                                 | 1,973 IU                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 23.7 g                                                                                                               | ビタミンB <sub>1</sub>                                                                    | 0.49 mg                                                                                                                                                                     |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
| 脂 質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 21.0 g                                                                                                               | ビタミンB <sub>2</sub>                                                                    | 0.55 mg                                                                                                                                                                     |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
| 織 維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6.1 g                                                                                                                | ビタミンC                                                                                 | 40 mg                                                                                                                                                                       |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 343 mg                                                                                                               | 食塩相当量                                                                                 | 3.2 g                                                                                                                                                                       |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4.1 mg                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                       |

# さ け

(大分県 共同調理場・小学校)

## ヘルシーパン・牛乳・さけとじゃがいものチーズ焼き・ほうれんそうのツナあえ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 材料名                                                                                                        | 分量 g                                          | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|-----|--------|--------------------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ヘルシーパン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ミルクパン<br>胚芽米                                                                                               | 65<br>5                                       | <p><u>さけとじゃがいものチーズ焼き</u></p> <p>①さけは角切りを使う。<br/>②じゃがいもは、ゆでて粗くつぶす。(軽く、塩、こしょうする)<br/>③たまねぎは粗みじん切りにする。<br/>④ベーコン、たまねぎ、さけ、ホールコーンをバターで炒め、塩、こしょうで味をつける。<br/>⑤釜から取り出し、じゃがいも、生クリームとあえる。<br/>⑥⑤をアルミカップに分け、とろけるチーズをのせ、オーブンで焼く。<br/>⑦上にパセリを散らす。</p> <p><u>ほうれんそうのツナあえ</u></p> <p>①ほうれんそうはやわらかくゆでて水気をきる。<br/>②①のほうれんそうを2cm程度にカットし、ツナといりごまを合わせ、味をつける。</p> |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 牛乳                                                                                                         | 206                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| さけとじゃがいもの<br>チーズ焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | じゃがいも<br>ベーコン<br>さけ(角切り)<br>たまねぎ<br>ホールコーン(カーネル)<br>バター<br>生クリーム<br>とろけるチーズ<br>パセリ<br>食塩<br>こしょう<br>アルミカップ | 40<br>5<br>40<br>20<br>5<br>2<br>5<br>15<br>1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ほうれんそうの<br>ツナあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ほうれんそう<br>ツナ<br>しょうゆ(こいくち)<br>ごま(いり)<br>砂糖(三温)                                                             | 70<br>15<br>2<br>2<br>3                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | いちご                                                                                                        | 30                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>栄 養 価</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>698 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,932 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>35.5 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.73 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>24.2 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.83 mg</td> </tr> <tr> <td>繊 維</td> <td>5.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>64 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>433 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                            |                                               | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 698 kcal | ビタミンA | 1,932 IU | たんぱく質 | 35.5 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.73 mg | 脂 質 | 24.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.83 mg | 繊 維 | 5.8 g | ビタミンC | 64 mg | カルシウム | 433 mg | 食塩相当量 | 2.5 g | 鉄 | 3.7 mg |  |  | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●さけの角切りは、使いやすく、コストも安定しています。</li> <li>●さけにじゃがいもや生クリーム、チーズのもったりした味が合わり、とてもおいしく、子供たちも喜んで食べています。</li> <li>●ほうれんそうのツナあえは、簡単な料理ですが、ツナとあえるだけでとてもおいしく、かなりの量を子供たちは食べてくれます。(冷凍のほうれんそうの方がおいしい)</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 698 kcal                                                                                                   | ビタミンA                                         | 1,932 IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 35.5 g                                                                                                     | ビタミンB <sub>1</sub>                            | 0.73 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 脂 質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 24.2 g                                                                                                     | ビタミンB <sub>2</sub>                            | 0.83 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 繊 維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5.8 g                                                                                                      | ビタミンC                                         | 64 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 433 mg                                                                                                     | 食塩相当量                                         | 2.5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3.7 mg                                                                                                     |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

# さば

(青森県 単独校・中学校)

若菜ごはん・牛乳・さばから揚げ煮おろし・みそ汁・ひじきの炒め煮・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                   | 分量 g                                            | 作り方                                                                                                       |                    |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 若菜ごはん        | 精白米<br>若菜ごはんの素                                                        | 100<br>3                                        | <b>さばから揚げ煮おろし</b><br>.....<br>①さばは塩、こしょうをし、でん粉をつけてからりと揚げる。<br>②調味料を一煮立ちさせ、だいこんおろしを入れる。<br>③①のさばに②をかけて供する。 |                    |
| 牛乳           | 牛乳                                                                    | 206                                             |                                                                                                           |                    |
| さばから揚げ煮おろし   | さば(切り身)<br>食塩<br>こしょう<br>でん粉<br>植物油<br>だいこん<br>しょうゆ<br>食塩<br>みりん      | 60<br>1.5<br>0.02<br>5<br>50<br>2<br>0.3<br>1   |                                                                                                           |                    |
| みそ汁          | ほうれんそう<br>豆腐<br>煮干し<br>みそ                                             | 30<br>40<br>2<br>10                             |                                                                                                           |                    |
| ひじきの炒め煮      | ひじき(乾)<br>にんじん<br>干しいたけ<br>油揚げ<br>突きこんにゃく<br>植物油<br>しょうゆ<br>清酒<br>みりん | 3.3<br>8<br>2.3<br>12<br>20<br>1<br>6<br>2<br>2 |                                                                                                           |                    |
| くだもの         | みかん                                                                   | 90                                              |                                                                                                           |                    |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                       |                                                 |                                                                                                           | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| エネルギー        | 870 kcal                                                              | ビタミンA                                           | 1,443 IU                                                                                                  |                    |
| たんぱく質        | 34.4 g                                                                | ビタミンB <sub>1</sub>                              | 0.48 mg                                                                                                   |                    |
| 脂 質          | 31.7 g                                                                | ビタミンB <sub>2</sub>                              | 0.85 mg                                                                                                   |                    |
| 繊 維          | 8.2 g                                                                 | ビタミンC                                           | 61 mg                                                                                                     |                    |
| カルシウム        | 460 mg                                                                | 食塩相当量                                           | 5.7 g                                                                                                     |                    |
| 鉄            | 6.3 mg                                                                |                                                 |                                                                                                           |                    |

# さば

(宮城県 単独校・小学校)

さつまいもごはん・牛乳・さばのみそ煮・なめこ汁・だいこんのおろしあえ・くだもの

| 献立名          | 材料名        | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                       |
|--------------|------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| さつまいもごはん     | 精白米        | 45                 | <b>さつまいもごはん</b><br>①さつまいもは1.5cm角位の角切りにし、水にさらし、アクを抜いておく。<br>②洗米し、浸漬しておいた精白米、もち米にさつまいもを混ぜ、清酒、塩でさっと調味し、普通に炊飯する。<br>③炊き上がったら、よく炒った白いりごまを散らす。                                                           |                                                                                                                       |
|              | もち米        | 20                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | さつまいも      | 20                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | 清酒         | 1.5                |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | 食塩         | 0.4                |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | 白いりごま      | 0.5                |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
| 牛乳           | 牛乳         | 206                |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
| さばのみそ煮       | さば(切り身)    | 50                 | <b>さばのみそ煮</b><br>①さばは三枚におろし、切り身にする。<br>②煮汁を作る。調味料を煮立て、しょうがの薄切りを加え、煮汁が出来たら分量を取っておき、さばの切り身を煮こむ。<br>③煮汁を足しながら、2～3回に分けて弱火で十分煮込む。                                                                       |                                                                                                                       |
|              | みそ         | 10                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | 砂糖         | 4                  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | 清酒         | 0.8                |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | しょうが       | 0.5                |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | 本みりん       | 1                  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
| なめこ汁         | なめこ        | 25                 | <b>なめこ汁</b><br>①煮干して静かにだし汁をとる。<br>②食べやすい大きさに切ったたけのこを加え、みそで調味し、なめこ、豆腐を加えて味をととのえ、火を止めて盛りつける時みつばを加える。                                                                                                 |                                                                                                                       |
|              | たけのこ(缶)    | 10                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | 豆腐         | 50                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | みつば        | 3                  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | 煮干し        | 3                  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | みそ         | 12                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
| だいこんのおろしあえ   | だいこん       | 60                 | <b>だいこんのおろしあえ</b><br>①ちりめん、さくらえび、笹かまぼこはさっと熱湯処理をして冷ましておく。<br>②オクラもゆでて水にとり、小口に切っておく。<br>③牛乳と酢でカッテージチーズを作り、固く絞り、パラパラにしておく。<br>④だいこんはおろし金でおろし、金ザルで水分をざっととっておく。<br>⑤全部の材料をあえ、調味し、小鉢に盛りつけた上にカッテージチーズを飾る。 |                                                                                                                       |
|              | ちりめん       | 2                  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | オクラ        | 4                  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | 笹かまぼこ      | 10                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | さくらえび      | 3                  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | 牛乳         | 15                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | 酢          | 適宜                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | しょうゆ(うすくち) | 3                  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | 酢          | 1.5                |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              | 砂糖         | 0.3                |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
| くだもの         | みかん        | 70                 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              |            |                    |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
| <b>栄 養 価</b> |            |                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                       |
| エネルギー        | 671 kcal   | ビタミンA              | 358 IU                                                                                                                                                                                             | ●秋の旬の食品をふんだんにとり入れた、単独校ならではの献立です。<br>●子供たちは栗ごはんより、さつまいもごはんの方を喜び、じっくり煮込んださばのみそ煮、彩りよく、いろいろな食品が入っているだいこんのおろしあえ、大変好評の献立です。 |
| たんぱく質        | 32.9 g     | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.46 mg                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       |
| 脂 質          | 20.9 g     | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.67 mg                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       |
| 繊 維          | 5.2 g      | ビタミンC              | 27 mg                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |
| カルシウム        | 439 mg     | 食塩相当量              | 4.0 g                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |
| 鉄            | 3.9 mg     |                    |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |
|              |            |                    |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |

# さば

(栃木県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・さばの変わり焼き・えいようきんぴら・アーモンドあえ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 材料名                                                                                                                             | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 精白米 (強化米0.3%混入)                                                                                                                 | 83                 | <b>さばの変わり焼き</b><br>①いりごまはすって、しょうゆ、みりんと合わせて漬け汁をつくる。<br>②さばを①に20～30分位漬けておく。<br>③とろろこんぶは、から炒りし(弱火で水分をよくとる)粉のようにほぐす。<br>④②を直火で焼く。途中で漬け汁をつけながら焼く。<br>⑤焼き上がったさばの上に③をまぶす。 |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                    |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 牛乳                                                                                                                              | 206                |                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                    |
| さばの変わり焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | さば 60<br>しょうゆ 5<br>みりん 2.5<br>ごま(いり) 4<br>とろろこんぶ 5                                                                              |                    |                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                    |
| えいようきんぴら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ごぼう 30<br>にんじん 20<br>鶏肉 10<br>突きこんにやく 30<br>さつま揚げ 15<br>茎わかめ 10<br>植物油 2<br>砂糖 3<br>しょうゆ 5<br>みりん 1<br>和風だしの素 0.5<br>七味唐辛子 0.04 |                    |                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                    |
| アーモンドあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | キャベツ 20<br>にんじん 10<br>ほうれんそう 30<br>粉末アーモンド 2<br>砂糖 1<br>しょうゆ 2.5                                                                |                    |                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                    |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | りんご                                                                                                                             | 50                 |                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                    |
| <div style="text-align: center;"> <span>(栄)</span> <span>(養)</span> <span>(価)</span> </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>741 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>2,070 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>32.2 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.80 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.2 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.91 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>8.9 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>36 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>392 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                                                 |                    | エネルギー                                                                                                                                                              | 741 kcal | ビタミンA | 2,070 IU | たんぱく質 | 32.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.80 mg | 脂質 | 24.2 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.91 mg | 繊維 | 8.9 g | ビタミンC | 36 mg | カルシウム | 392 mg | 食塩相当量 | 3.3 g | 鉄 | 4.5 mg |  |  | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●照り焼きにしたさばに、粉こんぶがふんわりかぶったものです。<br>●とろろこんぶの香りがさばのイメージを変えています。 |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 741 kcal                                                                                                                        | ビタミンA              | 2,070 IU                                                                                                                                                           |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                    |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 32.2 g                                                                                                                          | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.80 mg                                                                                                                                                            |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                    |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 24.2 g                                                                                                                          | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.91 mg                                                                                                                                                            |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                    |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8.9 g                                                                                                                           | ビタミンC              | 36 mg                                                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                    |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 392 mg                                                                                                                          | 食塩相当量              | 3.3 g                                                                                                                                                              |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                    |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4.5 mg                                                                                                                          |                    |                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                    |

# さば

(千葉県 単独校・小学校)

## ひじきごはん・牛乳・さばのゆずみそ焼き・ほうれんそうのサラダ・くだもの

| 献立名          | 材料名         | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|--------------|-------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| ひじきごはん       | 精白米         | 65                 | <u>ひじきごはん</u><br>①米は洗って30分浸水させる。<br>②鶏肉、にんじん、干しいたけを炒め、調味し、少し煮えたら油揚げを入れて煮る。<br>③具の煮汁を入れて、ごはんを炊く。<br>④炊けたごはんの上に具をのせ、グリーンピースを入れてかき混ぜる。<br><br><u>さばのゆずみそ焼き</u><br>○さばは調味料で下味をつけてオーブンで焼く。<br><br><u>ほうれんそうのサラダ</u><br>①ほうれんそうは、ゆでて2～3cmに切る。しょうゆ洗いをする。<br>②えのきたけは、さっとゆがいておく。<br>③合わせ調味料であえる。 |          |
|              | 強化米         | 0.2                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 水           | 91                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 食塩          | 0.3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 清酒          | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 鶏肉(若鶏もも皮つき) | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | ひじき         | 1.3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 水           |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 油揚げ         | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | にんじん        | 15                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 干しいたけ       | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 水           |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | グリーンピース(冷凍) | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 植物油(サラダ油)   | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 砂糖(上白)      | 1.8                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
| しょうゆ(こいくち)   | 4.3         |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
| 食塩           | 0.25        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
| 水            | 12          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
| 牛乳           | 牛乳          | 206                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
| さばのゆずみそ焼き    | さば(2切れ)     | 90                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | ごま(いり)      | 2                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 砂糖(三温)      | 2                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 本みりん        | 2                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | しょうゆ(こいくち)  | 2                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 米みそ(赤色辛みそ)  | 2                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | ゆず(果皮)      | 0.6                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | ごま(いり)      | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 植物油(サラダ油)   | 0.3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
| ほうれんそうのサラダ   | ほうれんそう      | 40                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | しょうゆ(こいくち)  | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | えのきたけ       | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 酢(穀物酢)      | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 焼きのり        | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 植物油(サラダ油)   | 1.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 酢(穀物酢)      | 2                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 砂糖(上白)      | 1.1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
|              | 食塩          | 0.05               |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
| しょうゆ(こいくち)   | 1.8         |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
| くだもの         | みかん         | 80                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |
| <b>栄 養 価</b> |             |                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br><br>●ごはんの中に少量ではあるがひじきを使用して、毎日少しずつでも海藻を食べられるようにしました。                                                                                                                                                                                                               |          |
| エネルギー        | 602 kcal    | ビタミンA              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,415 IU |
| たんぱく質        | 25.0 g      | ビタミンB <sub>1</sub> |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0.51 mg  |
| 脂 質          | 20.0 g      | ビタミンB <sub>2</sub> |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0.67 mg  |
| 繊 維          | 5.2 g       | ビタミンC              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 42 mg    |
| カルシウム        | 336 mg      | 食塩相当量              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2.6 mg   |
| 鉄            | 4.6 mg      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |

# さば

(神奈川県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・さばの辛味焼き・ひじきのいり煮・塩もみ野菜・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                    | 材料名                                                                             | 分量 g                                       | 作り方                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                    | 精白米                                                                             | 80                                         | <u>さばの辛味焼き</u><br>①古根しょうがは、すって絞りにする。葉ねぎは小口切りにする。<br>②しょうが汁とねぎ、調味料を合わせ、さばを漬けこむ。<br>③熱した鉄板に油をひき、さばをならべて焼く。                                                                  |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                     | 牛乳                                                                              | 206                                        |                                                                                                                                                                           |
| さばの辛味焼き                                                                                                                                                                                                | さば(切り身)<br>清酒<br>砂糖(上白)<br>しょうゆ<br>トウバンジャン<br>古根しょうが <sup>㊦</sup><br>葉ねぎ<br>植物油 | 55<br>1<br>1<br>4<br>0.5<br>1<br>3<br>1    |                                                                                                                                                                           |
| ひじきのいり煮                                                                                                                                                                                                | ひじき<br>にんじん<br>豚肉(かた)<br>さつま揚げ<br>突きこんにやく<br>しょうゆ<br>砂糖(三温)<br>清酒               | 4<br>10<br>10<br>10<br>10<br>3.5<br>2<br>2 |                                                                                                                                                                           |
| 塩もみ野菜                                                                                                                                                                                                  | キャベツ<br>きゅうり<br>古根しょうが <sup>㊦</sup><br>食塩                                       | 20<br>10<br>0.5<br>0.3                     |                                                                                                                                                                           |
| くだもの                                                                                                                                                                                                   | みかん                                                                             | 80                                         | <u>ひじきのいり煮</u><br>①ひじきは戻しておく。<br>②突きこんにやくはゆでて2cm位の長さに切る。<br>③にんじんはせん切りにする。<br>④さつま揚げは油抜きし、短冊切りにする。<br>⑤ひたひたの湯で豚肉、にんじん、ひじき、突きこんにやく、さつま揚げを煮て、調味料を入れる。<br>⑥味がしみこむまでゆっくり煮含める。 |
| 栄(養)価<br>エネルギー 649 kcal<br>たんぱく質 26.8 g<br>脂質 19.6 g<br>繊維 4.8 g<br>カルシウム 343 mg<br>鉄 4.3 mg<br>ビタミンA 771 IU<br>ビタミンB <sub>1</sub> 0.78 mg<br>ビタミンB <sub>2</sub> 0.77 mg<br>ビタミンC 42 mg<br>食塩相当量 2.1 g |                                                                                 |                                            |                                                                                                                                                                           |

# さば

(富山県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・さばのおろしづけ・たこ入り五目豆・きくらげとほるさめのスープ・くだもの

| 献立名           | 材料名                                                                                              | 分量 g                                                                | 作り方                                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん           | 精白米                                                                                              | 80                                                                  | <u>さばのおろしづけ</u><br>①さばに塩、こしょうし、小麦粉をまぶし、油で揚げる。<br>②④を一煮立ちさせ、揚げたさばにかけ、味をつける。<br>③だいこん、しょうがは、すりおろす。<br>④トマトは、湯むきし、8mm角に切る。<br>⑤あさつきは、小口切りにする。<br>⑥②のさばに、おろしただいこん、しょうが、トマト、あさつきを混ぜたものをかける。 |
| 牛乳            | 牛乳                                                                                               | 206                                                                 |                                                                                                                                                                                        |
| さばのおろしづけ      | さば(切り身)<br>食塩<br>こしょう<br>小麦粉<br>植物油<br>だし汁<br>④ しょうゆ(こいくち)<br>みりん<br>だいこん<br>しょうが<br>トマト<br>あさつき | 40(1切れ)<br><br><br><br>4<br>5<br>15<br>6<br>6<br>50<br>1<br>30<br>5 |                                                                                                                                                                                        |
| たこ入り五目豆       | だいず<br>ゆでたこ<br>にんじん<br>ごぼう<br>板こんにゃく<br>れんこん<br>角切り昆布<br>だし汁<br>砂糖<br>しょうゆ(こいくち)                 | 8<br>25<br>8<br>8<br>15<br>10<br>0.8<br><br>3<br>6                  | <u>たこ入り五目豆</u><br>①だいずは、一晩水に漬け戻す。アクをとりながら煮る。<br>②ゆでたこは、小さめのぶつ切りにする。<br>③にんじん、こんにゃく、れんこんは2cm大の乱切りにする。<br>④だいずとその他の材料を砂糖、しょうゆで味つけし、汁気がなくなるまで煮る。                                          |
| きくらげとほるさめのスープ | ほるさめ<br>きくらげ<br>チンゲンツアイ<br>鶏卵<br>中華スープ<br>しょうゆ(こいくち)                                             | 8<br>1<br>15<br>20<br>2<br>1                                        | <u>きくらげとほるさめのスープ</u><br>①ほるさめは戻し、3cm長さに切る。<br>②きくらげも戻し、小さく切る。<br>③チンゲンツアイは、3cm長さに切り、塩ゆでする。<br>④中華スープを煮たて、ほるさめ、きくらげを入れ調味し、とき卵を流し入れ、チンゲンツアイを加え、火を止める。                                    |
| くだもの          | かき                                                                                               | 40(¼コ)                                                              |                                                                                                                                                                                        |
| <b>栄 養 価</b>  |                                                                                                  |                                                                     | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br><さばのおろしづけ><br>●いつでも安価で手に入るさばを使います。<br>●だいこんの白、トマトの赤、あさつきのグリーンと色がきれいな料理です。                                                                                        |
| エネルギー         | 744 kcal                                                                                         | ビタミンA                                                               | 1,029 IU                                                                                                                                                                               |
| たんぱく質         | 27.4 g                                                                                           | ビタミンB <sub>1</sub>                                                  | 0.68 mg                                                                                                                                                                                |
| 脂質            | 18.2 g                                                                                           | ビタミンB <sub>2</sub>                                                  | 0.75 mg                                                                                                                                                                                |
| 繊維            | 5.3 g                                                                                            | ビタミンC                                                               | 63 mg                                                                                                                                                                                  |
| カルシウム         | 334 mg                                                                                           | 食塩相当量                                                               | 3.5 g                                                                                                                                                                                  |
| 鉄             | 4.2 mg                                                                                           |                                                                     |                                                                                                                                                                                        |



# さば

(福井県 単独校・中学校)

ごはん・牛乳・さばのおろし煮・むらくもスープ・おひたし

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 材料名                                                                                   | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                      |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 精白米(強化米入り)                                                                            | 110                | <b>さばのおろし煮</b><br>①さばは、三枚おろしの切り身にする。<br>②さばに小麦粉をつけて油で揚げる。<br>③④で調味料を作り、ひと煮立ちさせ、さばを入れる。<br>④③におろしただいこんを入れて、さらにひと煮立ちさせる。<br>⑤食数が多い場合は、フライパンに揚げたさばを並べ、上からだいこんおろしの入ったタレをかける。 |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                   |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 牛乳                                                                                    | 206                |                                                                                                                                                                          |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                   |
| さばのおろし煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | さば(三枚おろし) 60<br>小麦粉 10<br>植物油(揚げ油) 5<br>しょうゆ 7<br>④ みりん 3<br>砂糖(三温) 3<br>だいこん 25      |                    |                                                                                                                                                                          |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                   |
| むらくもスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 鶏卵 40<br>もみのり 0.4<br>ほうれんそう 15<br>でん粉 3<br>食塩 0.6<br>しょうゆ 4.5<br>スープストック 0.8<br>水 180 |                    |                                                                                                                                                                          |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                   |
| おひたし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ほうれんそう 40<br>はくさい 50<br>いりごま 1.3<br>しょうゆ 4                                            |                    |                                                                                                                                                                          |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                   |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>885 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,554 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>35.6 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>1.13 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>28.7 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>1.09 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>53 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>329 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.8 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>5.3 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                       |                    | エネルギー                                                                                                                                                                    | 885 kcal | ビタミンA | 1,554 IU | たんぱく質 | 35.6 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 1.13 mg | 脂質 | 28.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 1.09 mg | 繊維 | 4.2 g | ビタミンC | 53 mg | カルシウム | 329 mg | 食塩相当量 | 3.8 g | 鉄 | 5.3 mg |  |  | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●さばの油が、だいこんおろしによってとれ、あっさりとした仕上がりになる。</p> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 885 kcal                                                                              | ビタミンA              | 1,554 IU                                                                                                                                                                 |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                   |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 35.6 g                                                                                | ビタミンB <sub>1</sub> | 1.13 mg                                                                                                                                                                  |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                   |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 28.7 g                                                                                | ビタミンB <sub>2</sub> | 1.09 mg                                                                                                                                                                  |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                   |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4.2 g                                                                                 | ビタミンC              | 53 mg                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                   |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 329 mg                                                                                | 食塩相当量              | 3.8 g                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                   |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5.3 mg                                                                                |                    |                                                                                                                                                                          |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                   |

# さば

(愛知県 共同調理場・小学校)

白ごはん・牛乳・さばのカレームニエル・コーンとわかめのスープ・豆腐のサラダみそドレッシング・くだもの

| 献立名            | 材料名                                                                                       | 分量 g                                                             | 作り方                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 白ごはん           | 精白米<br>強化米                                                                                | 80<br>0.24                                                       | <b>さばのカレームニエル</b><br>○塩、カレー粉、こしょう、薄力粉を混ぜ合わせて、さばにまぶし、揚げる。                                                                                                                                               |
| 牛乳             | 牛乳                                                                                        | 206                                                              |                                                                                                                                                                                                        |
| さばのカレームニエル     | さば(生)<br>食塩<br>カレー粉<br>白こしょう<br>小麦粉(薄力粉)<br>植物油                                           | 50<br>0.2<br>0.2<br>0.03<br>3<br>3                               | <b>コーンとわかめのスープ</b><br>①わかめは洗って戻しておく。<br>②にんじんは4cm長さのせん切りにする。<br>③ねぎは薄い小口切りにする。<br>④湯を沸かし、にんじんを入れ、火が通ったら、とうもろこしを加える。<br>⑤スープストック、塩、こしょうで味つけし、ねぎ、わかめを加えて仕上げる。                                            |
| コーンとわかめのスープ    | とうもろこし(缶詰・ホール)<br>にんじん<br>乾燥わかめ<br>葉ねぎ<br>スープストック<br>食塩<br>白こしょう                          | 20<br>8<br>1<br>5<br>0.3<br>0.3<br>0.06                          |                                                                                                                                                                                                        |
| 豆腐のサラダみそドレッシング | ソフト豆腐<br>食塩<br>しばえび<br>清酒<br>グリーンピース<br>植物油<br>穀物酢<br>食塩<br>米みそ(淡色辛みそ)<br>白こしょう<br>砂糖(三温) | 70<br>0.05<br>25<br>1<br>3<br>10<br>6<br>0.6<br>4<br>0.03<br>0.7 | <b>豆腐のサラダみそドレッシング</b><br>①豆腐は2cmのさいころに切り、塩を入れてゆで、冷ましておく。<br>②むきえびは、さっとゆでて、酒をふっておく。<br>③グリーンピースはゆでておく。<br>④酢、塩、こしょう、砂糖、白みそをよく混ぜて溶かし、サラダ油を入れて、みそドレッシングを作る。<br>⑤①～③の材料を冷まして混ぜ合わせる。<br>⑥器に盛ってみそドレッシングをかける。 |
| くだもの           | いちご(3個)<br>食塩                                                                             | 45<br>0.3                                                        |                                                                                                                                                                                                        |
| <b>栄 養 価</b>   |                                                                                           |                                                                  | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●さばのカレームニエルは、魚臭さをカレー粉で消して、食べやすくしてあります。<br>●豆腐のサラダみそドレッシングは、彩りもよくヘルシーな献立です。<br>●全体として、海のものの子供たちにも抵抗なく食べられるよう工夫しました。                                                               |
| エネルギー          | 778 kcal                                                                                  | ビタミンA                                                            |                                                                                                                                                                                                        |
| たんぱく質          | 31.3 g                                                                                    | ビタミンB <sub>1</sub>                                               | 0.52 mg                                                                                                                                                                                                |
| 脂 質            | 32.3 g                                                                                    | ビタミンB <sub>2</sub>                                               | 0.71 mg                                                                                                                                                                                                |
| 繊 維            | 4.5 g                                                                                     | ビタミンC                                                            | 43 mg                                                                                                                                                                                                  |
| カルシウム          | 324 mg                                                                                    | 食塩相当量                                                            | 3.1 g                                                                                                                                                                                                  |
| 鉄              | 3.8 mg                                                                                    |                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |

# さば

(大阪府 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・さばのみそ煮・すまし汁・ごまあえ

| 献立名          | 材料名                                                   | 分量 g                                    | 作り方                                                                                                                                                  |
|--------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米                                                   | 85                                      | <b>さばのみそ煮</b><br>.....<br>①調味料を合わせて煮たてた中に、土しょうがのせん切りとさばをサンドにしながら入れていく。(さばを並べる場合、上下が腹と背となるように)<br>②釜を少し回転しながら魚がこげないようにして煮こんでいく。<br>③煮汁を半量位になるぐらい煮つめる。 |
| 牛乳           | 牛乳                                                    | 206                                     |                                                                                                                                                      |
| さばのみそ煮       | さば(生)<br>土しょうが<br>白みそ<br>赤みそ<br>砂糖<br>清酒<br>水         | 50<br>7<br>2<br>2<br>3<br>6<br>15       |                                                                                                                                                      |
| すまし汁         | 豆腐(木綿)<br>鶏卵<br>みつば<br>削り節<br>食塩<br>しょうゆ(うすくち)<br>水   | 30<br>15<br>3<br>1.5<br>0.5<br>6<br>160 | <b>すまし汁</b><br>.....<br>①削り節でだし汁をとり、うすくちしょうゆと塩で味をつける。<br>②その中にさいの目の豆腐、刻んだみつばを入れ、卵でとじる。                                                               |
| ごまあえ         | こまつな<br>はくさい<br>いりすりごま<br>しょうゆ(こいくち)<br>ちりめんじゃこ<br>砂糖 | 30<br>40<br>1<br>1.5<br>1<br>0.2        | <b>ごまあえ</b><br>.....<br>①こまつな、はくさいは3~4cm位に刻んでポイルし、水をかけ冷却し、水きりをする。<br>②ちりめんじゃこは炒って加熱しておく。<br>③しょうゆ、砂糖の調味料と野菜を合わせる。                                    |
| <b>栄 養 価</b> |                                                       |                                         | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●くせのあるさばを合わせみそで煮ることにより、子供にも食べやすい魚料理です。<br>●煮魚を釜で作る場合、煮くずれが心配されますが、案外煮くずれせずに調理できます。                                             |
| エネルギー        | 655 kcal                                              | ビタミンA                                   | 905 IU                                                                                                                                               |
| たんぱく質        | 29.3 g                                                | ビタミンB <sub>1</sub>                      | 0.83 mg                                                                                                                                              |
| 脂 質          | 19.9 g                                                | ビタミンB <sub>2</sub>                      | 1.33 mg                                                                                                                                              |
| 繊 維          | 2.4 g                                                 | ビタミンC                                   | 34 mg                                                                                                                                                |
| カルシウム        | 395 mg                                                | 食塩相当量                                   | 2.5 g                                                                                                                                                |
| 鉄            | 3.9 mg                                                |                                         |                                                                                                                                                      |

# さば

(和歌山県 単独校・中学校)

ごはん・牛乳・さばの焼きもの・磯あえ・ひじきの煮もの・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                           | 分量 g                                    | 作り方                                                                                                                          |
|--------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米<br>強化米                                                    | 120                                     | <u>ごはん</u><br>○米は洗い、水につけて炊く。                                                                                                 |
| 牛乳           | 牛乳                                                            | 206                                     |                                                                                                                              |
| さばの焼きもの      | 塩さば                                                           | 60 (1切)                                 | <u>さばの焼きもの</u><br>○塩さばは焼く。                                                                                                   |
| 磯あえ          | はくさい<br>ほうれんそう<br>しらす干し<br>ほしのり (刻み)<br>しょうゆ                  | 30<br>30<br>5<br>0.5<br>1               | <u>磯あえ</u><br>①はくさい、ほうれんそうは、各々下ゆでして3cmに切る。<br>②しらす干しは、熱湯をかける。<br>③①と②をしょうゆであえ、刻みのりをかける。                                      |
| ひじきの煮もの      | ひじき<br>油揚げ<br>鶏肉<br>にんじん<br>板こんにやく<br>ピーマン<br>砂糖 (上白)<br>しょうゆ | 7<br>7<br>20<br>15<br>20<br>7<br>3<br>5 | <u>ひじきの煮もの</u><br>①ひじきは水でよく洗い、戻す。<br>②油揚げは熱湯をかけ、せん切りにする。<br>③鶏肉は小さく切る。<br>④板こんにやく、ピーマンは、せん切りにする。<br>⑤だし汁に①～④の材料を入れ、調味して煮含める。 |
| くだもの         | オレンジ                                                          | 60 (½切)                                 | <u>オレンジ</u><br>○オレンジは洗って½に切る。                                                                                                |
| <b>栄 養 価</b> |                                                               |                                         | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●普段、手に入りやすい塩さばを主菜にして、水産物を副菜にも取り入れた和食の献立です。                                                             |
| エネルギー        | 843 kcal                                                      | ビタミンA 1,228 IU                          |                                                                                                                              |
| たんぱく質        | 35.6 g                                                        | ビタミンB <sub>1</sub> 0.62 mg              |                                                                                                                              |
| 脂 質          | 25.7 g                                                        | ビタミンB <sub>2</sub> 0.69 mg              |                                                                                                                              |
| 繊 維          | 7.5 g                                                         | ビタミンC 43 mg                             |                                                                                                                              |
| カルシウム        | 433 mg                                                        | 食塩相当量 3.0 g                             |                                                                                                                              |
| 鉄            | 8.2 mg                                                        |                                         |                                                                                                                              |

# さば

(岡山県 単独校・中学校)

## 麦ごはん・牛乳・さばの煮ぐい・もずく・漬けもの・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                               | 材料名                                                                                      | 分量 g                                                             | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ごはん                                                                                                                                                                                                              | 精白米<br>精麦<br>強化米                                                                         | 90<br>10<br>0.3                                                  | <b>さばの煮ぐい</b><br>.....<br>①さばは刺身より少し大きめに切る。<br>②焼き豆腐は、すき焼き位に切る。<br>③にんじんはいちょう切りにする。<br>④だいこんもいちょう切りにする。<br>⑤ごぼうは、ささがきにする。<br>⑥ねぎは、斜め切りにする。<br>⑦麩は水につけてしんなりさせておく。<br>⑧さばは④を煮たたせて炒りつけてとっておく。<br>⑨⑧の汁に固いものから順に入れて、すき焼きを煮るように煮る。<br>⑩⑨が煮えたら⑧を入れて出来上がり。 |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                | 牛乳                                                                                       | 206                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| さばの煮ぐい                                                                                                                                                                                                            | さば<br>焼き豆腐<br>にんじん<br>だいこん<br>ごぼう<br>しゅんぎく<br>ねぎ<br>糸こんにゃく<br>麩<br>④ { みりん<br>しょうゆ<br>砂糖 | 75<br>40<br>15<br>40<br>12<br>10<br>10<br>30<br>4<br>4<br>8<br>5 |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| もずく                                                                                                                                                                                                               | もずく<br>やまいも<br>しょうが<br>酢<br>しょうゆ<br>砂糖                                                   | 40<br>20<br>0.5<br>4<br>3<br>2.5                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 漬けもの                                                                                                                                                                                                              | はくさい<br>水菜                                                                               | 40<br>20                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| くだもの                                                                                                                                                                                                              | みかん                                                                                      | 60                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>栄 養 価</b><br>エネルギー 837 kcal<br>たんぱく質 37.0 g<br>脂 質 23.0 g<br>繊 維 8.3 g<br>カルシウム 459 mg<br>鉄 6.1 mg<br>ビタミンA 1,165 IU<br>ビタミンB <sub>1</sub> 0.75 mg<br>ビタミンB <sub>2</sub> 0.76 mg<br>ビタミンC 37 mg<br>食塩相当量 4.0 g |                                                                                          |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                          |                                                                  | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●岡山県南部の郷土料理で、子供の好きなすき焼きの牛肉をさばに変えた料理ですが、とても好評を得ています。                                                                                                                                                                          |

# さば

(徳島県 単独校・中学校)

## ごはん・牛乳・さばのゆずみそかけ・ひじきの炒り煮・漬けもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 材料名                                                                                | 分量 g                                                 | 作り方                                                                                                                                                                                                           |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|-----|--------|--------------------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 〔精白米<br>強化米〕                                                                       | 100<br>0.3                                           | <b>さばのゆずみそかけ</b><br>①さばの切り身をしょうが汁、酒、塩で下味をつけておく。(30分以上)<br>②①にでん粉をまぶし揚げる。<br>③ゆずみそ、砂糖、みりん、水を釜に入れ、ひと沸かしして、別の器で配食し各々で魚にかけて食べる。                                                                                   |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 牛乳                                                                                 | 206                                                  |                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| さばのゆずみそかけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 〔さば(切り身)<br>しょうが(汁)<br>清酒<br>食塩<br>でん粉<br>植物油<br>ゆずみそ<br>砂糖<br>みりん<br>水〕           | 60<br>3<br>2<br>0.5<br>5<br>5<br>10<br>1<br>1<br>3~4 | <b>ひじきの炒り煮</b><br>①味付ひじき、味付大豆は、ぬるま湯でふやかしておく。<br>②こんにゃく、にんじん、さつま揚げ、油揚げは同じ大きさのせん切りにする。<br>③さやいんげんは塩ゆでして、せん切りにしておく。<br>④釜にサラダ油を熱し、にんじん、こんにゃく、さつま揚げ、油揚げと炒め、やわらかくなれば、ひじき、大豆を入れ煮たたせ、しょうゆ、みりんを味をととのえ、さやいんげんを散らし仕上げる。 |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| ひじきの炒り煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ひじき(味付)<br>大豆(味付)<br>こんにゃく<br>油揚げ<br>さつま揚げ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>植物油<br>しょうゆ<br>みりん | 7<br>10<br>20<br>5<br>15<br>10<br>10<br>1<br>2<br>1  |                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| 漬けもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 野沢菜漬<br>ちりめん<br>いりごま                                                               | 20<br>1<br>0.5                                       | <b>漬けもの</b><br>○野沢菜の塩漬けにから煎りしたちりめんといりごまを混ぜる。                                                                                                                                                                  |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| <div style="text-align: center;"> <span>◎</span> <span>◎</span> <span>◎</span><br/> <b>栄 養 価</b> </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>839 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>964 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>33.3 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.64 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>28.0 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.77 mg</td> </tr> <tr> <td>纖 維</td> <td>7.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>21 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>391 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.7 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                    |                                                      | エネルギー                                                                                                                                                                                                         | 839 kcal | ビタミンA | 964 IU | たんぱく質 | 33.3 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.64 mg | 脂 質 | 28.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.77 mg | 纖 維 | 7.2 g | ビタミンC | 21 mg | カルシウム | 391 mg | 食塩相当量 | 2.7 g | 鉄 | 2.5 mg |  |  | <div style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>●郷土料理を出すための献立の一つです。</li> <li>●さばの臭い取りに、みそ、ゆずを使うと好評でした。</li> <li>●ひじき、野沢菜で繊維を摂ることも心がけてみました。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 839 kcal                                                                           | ビタミンA                                                | 964 IU                                                                                                                                                                                                        |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 33.3 g                                                                             | ビタミンB <sub>1</sub>                                   | 0.64 mg                                                                                                                                                                                                       |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| 脂 質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 28.0 g                                                                             | ビタミンB <sub>2</sub>                                   | 0.77 mg                                                                                                                                                                                                       |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| 纖 維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7.2 g                                                                              | ビタミンC                                                | 21 mg                                                                                                                                                                                                         |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 391 mg                                                                             | 食塩相当量                                                | 2.7 g                                                                                                                                                                                                         |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2.5 mg                                                                             |                                                      |                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |

# さば

(香川県 単独校・中学校)

麦ごはん・牛乳・さばの幽庵焼き・あらめのいり煮・百花のみそあえ・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                                                     | 分量 g                                                           | 作り方                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ごはん         | 精白米<br>強化米<br>強化切断麦                                                                                     | 87.3<br>2.7<br>15                                              | <b>さばの幽庵焼き</b><br>①ゆずは汁を絞る。皮をすりおろして、少々加える。<br>②調味料と①を合わせてタレを作り、さばを30分位漬ける。<br>③天板に、うすく油を引き、②を並べオープンで焼く。(200℃、9分30秒)                                                                      |                                                                                                                                                      |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                                      | 206                                                            |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |
| さばの幽庵焼き      | さば(生)<br>しょうゆ(こいくち)<br>本みりん<br>果実酢(ポン酢)<br>ゆず<br>植物油                                                    | 70<br>4.7<br>3<br>3<br>2<br>0.5                                |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |
| あらめのいり煮      | あらめ<br>しらたき(黒)<br>にんじん<br>ごぼう<br>油揚げ<br>植物油<br>水<br>煮干し(だし用)<br>ざらめ糖(中ざらめ)<br>しょうゆ(こいくち)<br>グリーンピース(ゆで) | 6<br>13<br>13<br>13<br>5<br>1.5<br>7<br>0.7<br>2.5<br>4.5<br>4 |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |
| 百花のみそあえ      | 高菜(葉)<br>食塩(ゆで用)<br>麦みそ<br>砂糖(三温)<br>清酒<br>ごま(いり)                                                       | 80<br>0.6<br>5.5<br>2<br>2.2<br>4                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |
| くだもの         | りんご                                                                                                     | 50                                                             | <b>あらめのいり煮</b><br>①あらめは水で戻し、よく洗う。<br>②しらたきは、適当な長さに切り、下ゆでしておく。<br>③にんじんはせん切り、ごぼうは笹がき、油揚げは油抜きして短冊に切る。<br>④煮干しで、だしをとっておく。<br>⑤油を熱し、①②③の順に炒め、④のだし汁、中ざらめ、しょうゆの順に加えて煮含める。<br>⑥最後に、グリーンピースを加える。 |                                                                                                                                                      |
|              |                                                                                                         |                                                                | <b>百花のみそあえ</b><br>①高菜は、前日にゆで、水に漬けてアク抜きをする。<br>②①の水をきり、2cm幅に切り、水を絞る。<br>③ごまは、すりごまにしておく。<br>④みそ、砂糖、酒、ごまで、ごまみそを作り、②をあえる。                                                                    |                                                                                                                                                      |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                         |                                                                | ~~~~~ 献立について ~~~~~                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |
| エネルギー        | 838 kcal                                                                                                | ビタミンA                                                          | 1,083 IU                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ゆず、高菜を使った季節を感じさせる献立です。</li> <li>●ゆずの香りでさばの生臭みが消え、生徒、先生にも好評です。</li> <li>●彩りを考慮して、くだものは赤いりんごにしています。</li> </ul> |
| たんぱく質        | 33.6 g                                                                                                  | ビタミンB <sub>1</sub>                                             | 0.67 mg                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                      |
| 脂 質          | 26.6 g                                                                                                  | ビタミンB <sub>2</sub>                                             | 0.83 mg                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                      |
| 繊 維          | 7.3 g                                                                                                   | ビタミンC                                                          | 30 mg                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |
| カルシウム        | 462 mg                                                                                                  | 食塩相当量                                                          | 2.8 g                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |
| 鉄            | 5.7 mg                                                                                                  |                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |

# さば

(香川県 共同調理場・小学校)

たこめし・牛乳・さばのピリ辛焼き・わかめのすまし汁・煮干し・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 材料名                                                                                                             | 分量 g                                                                | 作り方                                                                                                                                                           |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| たこめし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 精白米<br>強化米<br>まだこ (ゆで)<br>鶏肉 (もも皮なし)<br>ごぼう<br>にんじん<br>油揚げ<br>干ししいたけ<br>グリーンピース (ゆで)<br>しょうゆ (こいくち)<br>清酒<br>食塩 | 65<br>0.2<br>20<br>8<br>8<br>10<br>5<br>0.7<br>3<br>4.5<br>3<br>0.3 | たこめし<br>.....<br>①まだこ、鶏肉は一口大に切る。<br>②ごぼうはさがきにする。<br>③にんじん、干ししいたけはせん切りにし、油揚げは短冊切りにする。<br>④精白米は洗米し、ザルに打ち上げておく。<br>⑤①～③と④と調味料で、湯炊きにする。<br>⑥⑤にゆでたグリーンピースをふって仕上げる。 |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 牛乳                                                                                                              | 206                                                                 |                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| さばのピリ辛焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | さば<br>しょうゆ (こいくち)<br>清酒<br>しょうが<br>④ ざらめ糖 (中ざらめ)<br>しょうゆ (こいくち)<br>みりん<br>黒ごま<br>トウバンジャン<br>でん粉<br>植物油          | 60<br>1<br>1<br>1<br>2<br>2<br>1<br>0.3<br>0.02<br>0.5<br>0.3       | さばのピリ辛焼き<br>.....<br>①さばをしょうゆ、酒、しょうがの下味に漬ける。<br>②①をサラダ油をひいた鉄板で焼く。<br>③④の調味料をさっと沸かし、水溶きでん粉でとろみをつけ、タレを作る。<br>④②に③のタレをかける。                                       |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| わかめのすまし汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 豆腐 (木綿)<br>なると<br>乾燥わかめ<br>えのきたけ<br>葉ねぎ<br>しょうゆ (こいくち)<br>しょうゆ (うすくち)<br>清酒<br>かつお節<br>こんぶ                      | 40<br>7<br>0.8<br>5<br>5<br>3<br>1<br>1<br>2<br>1                   |                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 煮干し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 煮干し                                                                                                             | 2                                                                   |                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | みかん                                                                                                             | 80                                                                  |                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>682 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>698 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>34.8 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.47 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.7 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.67 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>30 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>381 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                                 |                                                                     | エネルギー                                                                                                                                                         | 682 kcal | ビタミンA | 698 IU | たんぱく質 | 34.8 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.47 mg | 脂質 | 22.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.67 mg | 繊維 | 5.5 g | ビタミンC | 30 mg | カルシウム | 381 mg | 食塩相当量 | 3.1 g | 鉄 | 3.7 mg |  |  | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●給食センターより「おじいちゃん、おばあちゃん、子供たちに食べさせたい、伝えたい魚料理について教えて下さい」との呼びかけに応募してきた魚料理の一つです。</li> <li>●敬遠されがちなさばに、ピリッとした香味料の効いた甘いタレをかけて、子供たちが食べやすい工夫をしています。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 682 kcal                                                                                                        | ビタミンA                                                               | 698 IU                                                                                                                                                        |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 34.8 g                                                                                                          | ビタミンB <sub>1</sub>                                                  | 0.47 mg                                                                                                                                                       |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 22.7 g                                                                                                          | ビタミンB <sub>2</sub>                                                  | 0.67 mg                                                                                                                                                       |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5.5 g                                                                                                           | ビタミンC                                                               | 30 mg                                                                                                                                                         |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 381 mg                                                                                                          | 食塩相当量                                                               | 3.1 g                                                                                                                                                         |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3.7 mg                                                                                                          |                                                                     |                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |



# さば

(高知県 単独校・小学校)

## ごはん・牛乳・さばのごまみそ焼き・ひじきの炒め煮・かちりあえ

| 献立名                                                                                                                                                                                                                           | 材料名                                                                            | 分量 g                                          | 作り方                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                           | 精白米<br>強化米                                                                     | 70<br>0.21                                    | <u>さばのごまみそ焼き</u><br>①ごまは炒ってする。<br>②④の材料を合わせ、さばを漬ける。<br>③オーブンで焼く。       |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳                                                                             | 206                                           |                                                                        |
| さばのごまみそ焼き                                                                                                                                                                                                                     | さば<br>赤色辛みそ<br>淡色甘みそ<br>砂糖(三温)<br>しょうゆ(こいくち)<br>本みりん<br>ごま                     | 60<br>3<br>3<br>2<br>2.5<br>3<br>1.5          | <u>ひじきの炒め煮</u><br>①にんじん、こんにゃく、さつま揚げは、ひじきに合わせてせん切りにする。<br>②材料を炒めて、調味する。 |
| ひじきの炒め煮                                                                                                                                                                                                                       | ほしひじき<br>さつま揚げ<br>にんじん<br>こんにゃく<br>さやいんげん<br>植物油(サラダ油)<br>砂糖(三温)<br>しょうゆ(うすくち) | 2.5<br>5<br>15<br>35<br>5<br>0.5<br>1.5<br>3  |                                                                        |
| かちりあえ                                                                                                                                                                                                                         | 煮干し(かちり)<br>はくさい<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>砂糖(上白)<br>食塩<br>酢<br>ゆず(果汁)              | 5<br>40<br>20<br>10<br>1.2<br>0.2<br>1<br>0.5 | <u>かちりあえ</u><br>①かちりは蒸しておく。<br>②野菜はゆでる。<br>③①②を調味料であえる。                |
| <div style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>●さばは、須崎の港に年中水揚げされる魚である。</li> <li>●そのさばを今回はごはんに合う献立として、地元でつくられるみそと合わせて焼きものにした。</li> <li>●かちりは、小さめのいりこ(ちりめんじゃこ)のこと。</li> </ul> |                                                                                |                                               |                                                                        |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>(栄)</span> <span>(養)</span> <span>(価)</span> </div>                                                                                                         |                                                                                |                                               |                                                                        |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                         | 610 kcal                                                                       | ビタミンA                                         | 1,112 IU                                                               |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                         | 30.2 g                                                                         | ビタミンB <sub>1</sub>                            | 0.43 mg                                                                |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                            | 19.3 g                                                                         | ビタミンB <sub>2</sub>                            | 0.70 mg                                                                |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                            | 4.6 g                                                                          | ビタミンC                                         | 17 mg                                                                  |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                         | 450 mg                                                                         | 食塩相当量                                         | 2.5 g                                                                  |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                             | 4.6 mg                                                                         |                                               |                                                                        |

# さば

(福岡県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・さばのみそ煮・おすまし・かぶやき

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 材料名                                                                                             | 分量 g               | 作り方                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 精白米                                                                                             | 80                 | <b>さばのみそ煮</b><br>○調味料を合わせ、さばをゆっくり煮込む。<br><br><b>おすまし</b><br>①にんじんはいちょう切り、豆腐は角切りにする。<br>②いりこでだしをとり①を入れる。<br>③調味する。 |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                     |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 牛乳                                                                                              | 206                |                                                                                                                   |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                     |
| さばのみそ煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | さば(切り身) 60<br>しょうが 1<br>しょうゆ 3<br>みそ 5<br>砂糖(三温) 4<br>みりん 2<br>ごま 0.5<br>水 10                   |                    |                                                                                                                   |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                     |
| おすまし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 豆腐 30<br>にんじん 5<br>わかめ(干) 0.5<br>ねぎ 5<br>いりこ 2<br>しょうゆ 1.5<br>しょうゆ(うすくち) 1.5<br>食塩 0.4<br>水 100 |                    | <b>かぶやき</b><br>①青菜はさっとゆでる。<br>②サラダ油で①としらす干しを炒める。<br>③炒まったら調味し煮る。                                                  |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                     |
| かぶやき                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 青菜 70<br>にんじん 5<br>油揚げ 2<br>しらす干し 2<br>植物油(サラダ油) 1<br>しょうゆ 4<br>砂糖(三温) 1<br>みりん 0.5             |                    |                                                                                                                   |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                     |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>650 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>930 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.0 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.43 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.4 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.64 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>2.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>12 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>392 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.4 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.4 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                 |                    | エネルギー                                                                                                             | 650 kcal | ビタミンA | 930 IU | たんぱく質 | 30.0 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.43 mg | 脂質 | 21.4 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.64 mg | 繊維 | 2.3 g | ビタミンC | 12 mg | カルシウム | 392 mg | 食塩相当量 | 2.4 g | 鉄 | 3.4 mg |  |  | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●さばは煮込むので脂肪の量も減りました。</li> <li>●かぶやきは冬の郷土料理です。野菜をたっぷり食べられます。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 650 kcal                                                                                        | ビタミンA              | 930 IU                                                                                                            |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                     |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30.0 g                                                                                          | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.43 mg                                                                                                           |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                     |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 21.4 g                                                                                          | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.64 mg                                                                                                           |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                     |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2.3 g                                                                                           | ビタミンC              | 12 mg                                                                                                             |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                     |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 392 mg                                                                                          | 食塩相当量              | 2.4 g                                                                                                             |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                     |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3.4 mg                                                                                          |                    |                                                                                                                   |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                     |

# さば

(長崎県 単独校・小学校)

麦ごはん・牛乳・さばの竜田揚げ・浦上そばろ・酢みそあえ・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                                                                | 分量 g                                                          | 作り方                                                                                                                                                                                         |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ごはん         | 精白米<br>強化押し麦<br>強化米                                                                                                | 67<br>7<br>0.2                                                | <b>さばの竜田揚げ</b><br>.....<br>①さばの切り身は、しょうゆ、酒、しょうが汁で下味をつけておく。<br>②でん粉をまぶして油で揚げろ。                                                                                                               |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                                                 | 206                                                           |                                                                                                                                                                                             |
| さばの竜田揚げ      | さば<br>しょうゆ (こいくち)<br>清酒<br>しょうが<br>でん粉<br>植物油                                                                      | 40<br>4<br>1<br>1<br>4<br>3                                   | <b>浦上そばろ</b><br>.....<br>①ごぼう、にんじんは、せん切りにする。<br>②油で豚ひき肉を炒め、ごぼう、にんじん、しらたき、さつま揚げの材料を炒め、調味料で味つけをする。<br>③最後にもやしを入れる。                                                                            |
| 浦上そばろ        | 豚肉 (ひき肉)<br>さつま揚げ<br>ごぼう<br>干しいたけ<br>緑豆もやし<br>しらたき<br>にんじん<br>植物油<br>しょうゆ (こいくち)<br>しょうゆ (うすくち)<br>砂糖 (上白)<br>本みりん | 12<br>8<br>30<br>1<br>30<br>20<br>10<br>2<br>2<br>3<br>1<br>1 |                                                                                                                                                                                             |
| 酢みそあえ        | いか<br>きゅうり<br>わかめ (塩蔵)<br>しょうが<br>米みそ<br>砂糖 (上白)<br>本みりん<br>酢 (穀物酢)                                                | 20<br>30<br>3<br>0.4<br>4<br>1.5<br>1<br>2                    | <b>酢みそあえ</b><br>.....<br>①いかは熱湯でゆでる。きゅうりは塩もみをする。<br>②調味料を合わせておき、材料をあえる。                                                                                                                     |
| くだもの         | ぼんかん                                                                                                               | 40                                                            | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br><浦上そばろ><br>●キリシタンの多い長崎市の浦上地方に伝わっている料理である。<br>●おぼろより粗いので、「そおぼろ」がまつまって「そばろ」になったらしい。<br>●神父さんたちから豚肉を食べることを習って、豚肉が入っている。また、中国の影響でもやしを使うことが多く、もやしも入っている。もやしは、自分の家でもつくっていた。 |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                                    |                                                               |                                                                                                                                                                                             |
| エネルギー        | 681 kcal                                                                                                           | ビタミンA                                                         | 747 IU                                                                                                                                                                                      |
| たんぱく質        | 29.3 g                                                                                                             | ビタミンB <sub>1</sub>                                            | 0.71 mg                                                                                                                                                                                     |
| 脂質           | 22.4 g                                                                                                             | ビタミンB <sub>2</sub>                                            | 0.77 mg                                                                                                                                                                                     |
| 繊維           | 5.9 g                                                                                                              | ビタミンC                                                         | 28 mg                                                                                                                                                                                       |
| カルシウム        | 294 mg                                                                                                             | 食塩相当量                                                         | 2.2 g                                                                                                                                                                                       |
| 鉄            | 2.6 mg                                                                                                             |                                                               |                                                                                                                                                                                             |

# さば

(沖縄県 共同調理場・小学校)

## アーサ雑炊・ミルク・さばのごまみそあんかけ・焼きいも・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                    | 材料名                                                                                     | 分量 g                                                          | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| アーサ雑炊                                                                                                                                                                                                                                  | 精白米<br>アーサ(生)<br>鶏肉<br>にんじん<br>ホールコーン(缶)<br>はくさい<br>干しいたけ<br>鶏だし骨<br>かつお節<br>しょうゆ<br>食塩 | 30<br>18<br>15<br>10<br>5<br>15<br>1<br>20<br>2<br>1.5<br>1.5 | <p><u>アーサ雑炊</u></p> <p>①かつお節、鶏だし骨でだし汁をとり、米を入れて炊く。<br/>②米が炊けたら鶏肉、にんじん、干しいたけ、はくさい、ホールコーンの順に入れて炊く。<br/>③最後にアーサを入れ調味する。</p> <p><u>さばのごまみそあんかけ</u></p> <p>①さばは、小麦粉とでん粉を混ぜた粉をつけ揚げる。<br/>②④の調味料を火にかけ、水を少々入れて練る。<br/>③揚げたさばの上に練りみそをかけ、白ごまをふる。</p> <p><u>焼きいも</u></p> <p>○さつまいもをオーブンで焼く。</p> |
| ミルク                                                                                                                                                                                                                                    | 混合乳                                                                                     | 200                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| さばのごまみそあんかけ                                                                                                                                                                                                                            | さば<br>小麦粉<br>でん粉<br>植物油<br>赤みそ<br>白みそ<br>④ 砂糖(三温)<br>みりん<br>しょうが<br>白ごま                 | 50<br>3<br>3<br>4<br>3<br>3<br>2<br>1.5<br>0.5<br>0.5         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 焼きいも                                                                                                                                                                                                                                   | 焼きいも                                                                                    | 120                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                   | たんかん                                                                                    | 60                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>① 栄 ② 養 ③ 価</p> <p>エネルギー 702 kcal      ビタミンA 899 IU<br/>たんぱく質 31.8 g      ビタミンB<sub>1</sub> 0.47 mg<br/>脂 質 21.8 g      ビタミンB<sub>2</sub> 0.87 mg<br/>繊 維 4.7 g      ビタミンC 30 mg<br/>カルシウム 497 mg      食塩相当量 2.3 g<br/>鉄 3.1 mg</p> |                                                                                         |                                                               | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●アーサ雑炊は、アーサの緑色を失わないように注意する。</p>                                                                                                                                                                                                                        |

# さ め

(宮城県 単独校・小学校)

## ごはん・牛乳・焼きさめのしょうが煮・かにばっとう・おひたし

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 材料名                                                                                                      | 分量 g                                                                | 作り方                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 精白米(強化米入り)                                                                                               | 80                                                                  | <b>焼きさめのしょうが煮</b><br>○調味料、水、せん切りしょうがを合わせて煮立て、焼きさめを入れて味がしみるまで煮る。<br><br><b>かにばっとう</b><br>①小麦粉、卵、塩を合わせ、耳たぶ位の固さに練り、ねかせておく。かにのほぐし身を少々混ぜ込む。<br>②野菜類はいちょう切り、ねぎのみ小口切り。豆腐はさいの目切り。<br>③野菜を煮て七分通り火が通ったら、ねかせておいた小麦粉を、平たい団子状にちぎり入れる。<br>④かにを入れ、味をととのえる。 |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                              |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳                                                                                                       | 206                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                              |
| 焼きさめのしょうが煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 焼きさめ<br>しょうゆ(こいくち)<br>砂糖(上白)<br>清酒<br>本みりん<br>しょうが                                                       | 40<br>4<br>2<br>1<br>1<br>2                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                              |
| かにばっとう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 小麦粉<br>鶏卵<br>食塩<br>じゃがいも<br>にんじん<br>だいこん<br>根深ねぎ<br>かに(殻付ぶつ切り)<br>かに(ほぐし身)<br>豆腐(木綿)<br>しょうゆ(こいくち)<br>清酒 | 10<br>0.8<br>0.1<br>30<br>10<br>20<br>10<br>30<br>5<br>30<br>8<br>1 |                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                              |
| おひたし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ほうれんそう<br>ブラックマッペもやし<br>ちりめんじゃこ<br>しょうゆ(こいくち)                                                            | 20<br>30<br>2<br>2                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                              |
| <div style="text-align: center;"> <span>栄</span> <span>養</span> <span>価</span> </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>643 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,356 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.6 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.62 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.0 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.54 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>30 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>314 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.0 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                          |                                                                     | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                       | 643 kcal | ビタミンA | 1,356 IU | たんぱく質 | 27.6 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.62 mg | 脂質 | 14.0 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.54 mg | 繊維 | 3.2 g | ビタミンC | 30 mg | カルシウム | 314 mg | 食塩相当量 | 3.0 g | 鉄 | 3.5 mg |  |  | <div style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ばっとうは、小麦粉団子の入った汁物で、冬場には、体の暖まる食べ物である。</li> <li>●焼きさめは、その生産高が、塩釜市が日本一を誇る地場産品であるが、口にする機会が少ないため、地場産品への理解を図る目的で実施した。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 643 kcal                                                                                                 | ビタミンA                                                               | 1,356 IU                                                                                                                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                              |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 27.6 g                                                                                                   | ビタミンB <sub>1</sub>                                                  | 0.62 mg                                                                                                                                                                                                                                     |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                              |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14.0 g                                                                                                   | ビタミンB <sub>2</sub>                                                  | 0.54 mg                                                                                                                                                                                                                                     |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                              |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3.2 g                                                                                                    | ビタミンC                                                               | 30 mg                                                                                                                                                                                                                                       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                              |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 314 mg                                                                                                   | 食塩相当量                                                               | 3.0 g                                                                                                                                                                                                                                       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                              |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3.5 mg                                                                                                   |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                              |

# さ め

(埼玉県 単独校・小学校)

## ごはん・牛乳・さめの田楽焼き・肉じゃが・切り干し大根のごまあえ・フルーツゼリー

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 材料名                                                                                  | 分量 g                                                    | 作り方                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 精白米<br>強化米<br>植物油 (サラダ油)<br>清酒<br>湯                                                  | 70<br>0.2<br>1<br>95                                    | <b>さめの田楽焼き</b><br>①天板にホイルを敷き、熱してから油をぬる。<br>②下味したさめの汁気をよくきり、間をあけて並べ、みそをぬり、200℃のコンベクションで、中に火が通るまで焼く。                                                |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 牛乳                                                                                   | 206                                                     |                                                                                                                                                   |
| さめの田楽焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                 | アルミホイル<br>植物油<br>{ さめ<br>清酒<br>みそ<br>砂糖<br>清酒<br>しょうゆ<br>根しょうが<br>長ねぎ                | —<br>0.3<br>50<br>1<br>4<br>2<br>2.5<br>0.3<br>0.5<br>2 | <b>肉じゃが</b><br>①にんじんはちよう切り、たまねぎは乱切り、じゃがいも大きめに切る。<br>②しらたきは3～4cmに切り、ゆでておく。<br>③さやえんどうは戻しておく。<br>④油で豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎを炒め、調味料としらたきを加え煮る。            |
| 肉じゃが                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 植物油<br>豚肉 (小間切り)<br>にんじん<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>しらたき<br>砂糖<br>しょうゆ<br>清酒<br>さやえんどう (冷凍) | 2<br>20<br>10<br>20<br>45<br>15<br>2<br>4<br>1<br>5     |                                                                                                                                                   |
| 切り干し大根のごまあえ                                                                                                                                                                                                                                                                             | 切り干し大根<br>チンゲンツアイ<br>キャベツ<br>芽ひじき<br>{ 砂糖<br>清酒<br>しょうゆ<br>白ごま                       | 2<br>15<br>10<br>0.5<br>1.5<br>0.5<br>2.5<br>2          | <b>切り干し大根のごまあえ</b><br>①芽ひじきは、ゴミを取り除き、よく水洗いし、ゆでる。<br>②切り干し大根は水を加え、十分に洗う。<br>③キャベツは、ゆでて短いせん切りにする。<br>④それぞれ処理した材料は、十分に冷ましておく。<br>⑤材料を合わせ、調味料とごまであえる。 |
| フルーツゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ピーチゼリー                                                                               | 80                                                      |                                                                                                                                                   |
| <div style="text-align: center;"> <span>Ⓢ</span> <span>Ⓝ</span> <span>Ⓜ</span> </div> エネルギー 681 kcal<br>たんぱく質 26.7 g<br>脂 質 19.5 g<br>繊 維 3.5 g<br>カルシウム 317 mg<br>鉄 3.4 mg<br>ビタミンA 1,135 IU<br>ビタミンB <sub>1</sub> 0.73 mg<br>ビタミンB <sub>2</sub> 0.50 mg<br>ビタミンC 71 mg<br>食塩相当量 1.9 g |                                                                                      |                                                         | <b>献立について</b><br>● においの強いさめも、みそをのせて焼くことにより、食べやすくなります。                                                                                             |

# さより

(奈良県 単独校・小学校)

奈良茶めし・牛乳・さよりの天ぷら・かす汁・あさりのつくだ煮・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                          | 分量 g                                                      | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 奈良茶めし        | 精白米<br>オール豆 (味付き大豆)<br>番茶<br>しょうゆ<br>食塩                                      | 80<br>8<br>1<br>1<br>0.7                                  | <b>奈良茶めし</b><br>.....<br>○米を洗い、オール豆(味付き大豆)、布袋に入れた番茶、しょうゆ、塩、水を入れて炊き上げる。                                                                                                                                                                                       |
| 牛乳           | 牛乳                                                                           | 206                                                       | <b>さよりの天ぷら</b><br>.....<br>①さよりに塩、こしょうをする。<br>②小麦粉を水で溶いて、さよりにつけて油で揚げる。<br><br><b>かす汁</b><br>.....<br>①油揚げは、油抜きして短冊切り、竹輪は薄切り、だいこん、にんじんは、いちょう切り、こんにゃくは5mm程度に切り、塩もみする。ねぎは小口切りにする。<br>②野菜をだしをとった湯に入れ、やわらかくなるまで煮る。<br>③酒かすとみそをミキサーにかけて溶く。<br>④③を流し込み、ねぎを散らして出来上り。 |
| さよりの天ぷら      | さより<br>植物油<br>小麦粉<br>水<br>食塩<br>こしょう                                         | 30<br>4<br>8<br><br><br>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| かす汁          | 油揚げ<br>竹輪<br>だいこん<br>にんじん<br>さといも<br>こんにゃく<br>葉ねぎ<br>酒かす<br>みそ<br>かつおだし<br>水 | 5<br>5<br>20<br>10<br>20<br>15<br>5<br>6<br>7<br>2<br>120 |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| あさりのつくだ煮     | あさりのつくだ煮                                                                     | 10                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| くだもの         | みかん                                                                          | 75                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                              |                                                           | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●奈良茶めしは、茶がゆとともに大和地方の名物郷土料理で、東大寺の僧が考えだして食べていたものが、一般に広がったと言われている。</p>                                                                                                                                 |
| エネルギー        | 640 kcal                                                                     | ビタミンA                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| たんぱく質        | 26.4 g                                                                       | ビタミンB <sub>1</sub>                                        | 0.58 mg                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 脂 質          | 15.1 g                                                                       | ビタミンB <sub>2</sub>                                        | 0.48 mg                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 繊 維          | 4.7 g                                                                        | ビタミンC                                                     | 35 mg                                                                                                                                                                                                                                                        |
| カルシウム        | 324 mg                                                                       | 食塩相当量                                                     | 3.2 g                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 鉄            | 3.3 mg                                                                       |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |

# さわら

(岩手県 単独校・小学校)

いりこ菜めし・牛乳・さわらの西京焼き・にらたま汁・温野菜マヨネーズそえ・福豆・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                     | 分量 g                          | 作り方                                                                                                                                                                             |
|--------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| いりこ菜めし       | 精白米(強化米含む)<br>いりこ(かたくちいわし)<br>だいこん葉<br>しょうゆ(うすくち)<br>清酒 | 75<br>3<br>6<br>3<br>2        | <u>いりこ菜めし</u><br>①いりこは、かたくちいわし(乾)を炒りつけ、粗くくたいておく。<br>②だいこんの葉は、さっとゆで、うすくちしょうゆと酒に浸しておき、炊き上げたごはんにいりこのだいこん葉を混ぜ合わせる。                                                                  |
| 牛乳           | 牛乳                                                      | 206                           |                                                                                                                                                                                 |
| さわらの西京焼き     | さわら<br>白みそ<br>清酒<br>みりん<br>植物油                          | 50<br>6<br>3<br>3<br>1        | <u>さわらの西京焼き</u><br>①さわらの切り身は、白みそ、酒、みりんを合わせた調味料に漬けておく。<br>②味がしみこんだら、鉄板に油をひいて並べ焼く。                                                                                                |
| にらたま汁        | にら<br>にんじん<br>鶏卵<br>豆腐<br>削り節<br>しょうゆ                   | 10<br>5<br>25<br>25<br>2<br>5 | <u>にらたま汁</u><br>①削り節でだし汁を作り、にらは2~3cmに切る。にんじんはせん切り、豆腐はさいの目に切る。<br>②だし汁を味つけし(しょうゆで)、にんじん、豆腐を入れ、ひと煮立ちしたらにらを入れ、とき卵をはなす。                                                             |
| 温野菜マヨネーズそえ   | ブロッコリー<br>カリフラワー<br>キャベツ<br>マヨネーズ                       | 15<br>15<br>20<br>4           | <u>温野菜マヨネーズそえ</u><br>○野菜は食べやすい大きさにして、色良くゆでて混ぜる。マヨネーズは食べる時かける。                                                                                                                   |
| 福豆           | いり大豆<br>アーモンド                                           | 8<br>7                        |                                                                                                                                                                                 |
| くだもの         | みかん                                                     | 50                            |                                                                                                                                                                                 |
| <b>栄 養 価</b> |                                                         |                               | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「いりこ菜めし」は節分の時の献立。いわしを使った献立を考えたが、うまく給食に取り入れるのが難しいので、いりこ菜めしの形にした。</li> <li>●季節的にもさわらのできるため日本型の献立とする。</li> </ul> |
| エネルギー        | 648 kcal                                                | ビタミンA                         | 773 IU                                                                                                                                                                          |
| たんぱく質        | 27.8 g                                                  | ビタミンB <sub>1</sub>            | 0.60 mg                                                                                                                                                                         |
| 脂 質          | 22.4 g                                                  | ビタミンB <sub>2</sub>            | 0.55 mg                                                                                                                                                                         |
| 繊 維          | 6.1 g                                                   | ビタミンC                         | 30 mg                                                                                                                                                                           |
| カルシウム        | 357 mg                                                  | 食塩相当量                         | 2.3 g                                                                                                                                                                           |
| 鉄            | 4.0 mg                                                  |                               |                                                                                                                                                                                 |



# さわら

(神奈川県 単独校・小学校)

ひじきごはん・牛乳・さわらのみそ漬け焼き・コールスロー・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                            | 材料名                                                                                                                                                                        | 分量 g | 作り方                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ひじきごはん                                                                                                                                                                                                         | 精白米 65<br>精麦 5<br>④ 水 1<br>清酒 0.2<br>食塩 1<br>かつお節 1<br>⑤ 水 7<br>砂糖 1.5<br>しょうゆ 3.5<br>⑥ ひじき 1.3<br>油揚げ(せん切り) 4.5<br>にんじん(せん切り) 9<br>⑦ 植物油 1<br>鶏卵 15<br>食塩 0.1<br>グリンピース 3 |      | ひじきごはん<br>.....<br>①④でごはんを炊く。<br>②卵はいり卵にしておく。<br>③⑥の材料を、④のだし汁で煮、砂糖、しょうゆで調味する。<br>⑦ごはんが炊き上がったら②、③を入れかき混ぜる。グリンピースを散らす。<br><br>さわらのみそ漬け焼き<br>.....<br>①④の調味料を合わせ、さわらを漬けておく。<br>②味がしみこんだら焼く。 |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                             | 牛乳                                                                                                                                                                         | 206  |                                                                                                                                                                                          |
| さわらのみそ漬け焼き                                                                                                                                                                                                     | さわら 60<br>しょうが 0.5<br>⑧ 砂糖 0.6<br>しょうゆ 1.3<br>みそ 2.5<br>みりん 0.5<br>酒 0.5<br>植物油 0.8                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                          |
| コールスロー                                                                                                                                                                                                         | キャベツ 40<br>にんじん 3<br>酢 1.3<br>砂糖 0.7<br>辛子 0.03<br>食塩 0.3<br>植物油(サラダ油) 4                                                                                                   |      |                                                                                                                                                                                          |
| くだもの                                                                                                                                                                                                           | みかん                                                                                                                                                                        | 80   |                                                                                                                                                                                          |
| ◎ 栄 ◎ 養 ◎ 価<br>エネルギー 644 kcal<br>たんぱく質 27.8 g<br>脂 質 22.5 g<br>繊 維 4.4 g<br>カルシウム 304 mg<br>鉄 3.0 mg<br>ビタミンA 805 IU<br>ビタミンB <sub>1</sub> 0.44 mg<br>ビタミンB <sub>2</sub> 0.59 mg<br>ビタミンC 46 mg<br>食塩相当量 1.9 g |                                                                                                                                                                            |      | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br><さわらのみそ漬け焼き><br>●魚の臭みをしょうがとみそで消す。<br>●みそは種類により塩分が違うので加減する。                                                                                                         |

# さわら

(長野県 単独校・特殊教育学校)

## コッペパン・牛乳・さわらの黄金焼き・ポテトのスープ・わかめのサラダ

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 材料名      | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                     |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|
| コッペパン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | コッペパン    | 110                | <b>さわらの黄金焼き</b><br>①さわらに酒、塩をふり、下味をつけておく。<br>②クリームコーン、卵、パン粉、塩、こしょうをよく混ぜ合わせる。<br>③パセリは、みじん切りにする。<br>④グラタン皿(カップ)にさわらを入れて半焼きにし、②③をかけ焼く。<br><br><b>わかめのサラダ</b><br>①わかめは戻す。<br>②野菜は、せん切りにする。<br>③しらす干しは、湯通ししておく。<br>④調味料でドレッシングを作り、①、②、③をあえる。 |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 牛乳       | 200                |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
| さわらの黄金焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | さわら      | 60                 |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 清酒       | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 食塩       | 0.3                |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | クリームコーン  | 30                 |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 鶏卵       | 15                 |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | パン粉      | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 食塩       | 0.3                |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | こしょう     |                    |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | パセリ      | 0.7                |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
| ポテトのスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | じゃがいも    | 30                 |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | たいさい     | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 干しいたけ    | 0.7                |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | コンソメ     | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | しょうゆ     | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
| わかめのサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 干しわかめ    | 2                  |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | キャベツ     | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | きゅうり     | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | にんじん     | 7                  |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | しらす干し    | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 酢        | 2                  |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 植物油      | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | しょうゆ     | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>栄</span> <span>養</span> <span>価</span> </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>650 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,006 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>34.2 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.61 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.9 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.98 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>28 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>340 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>4.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |          |                    | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                   | 650 kcal | ビタミンA | 1,006 IU | たんぱく質 | 34.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.61 mg | 脂質 | 23.9 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.98 mg | 繊維 | 4.6 g | ビタミンC | 28 mg | カルシウム | 340 mg | 食塩相当量 | 4.2 g | 鉄 | 3.5 mg |  |  | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●子供たちに好評の魚料理です。<br>●みじん切りにしたパセリの緑と魚の上にかかった黄金色がとてもきれいです。 |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 650 kcal | ビタミンA              | 1,006 IU                                                                                                                                                                                                                                |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 34.2 g   | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.61 mg                                                                                                                                                                                                                                 |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 23.9 g   | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.98 mg                                                                                                                                                                                                                                 |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4.6 g    | ビタミンC              | 28 mg                                                                                                                                                                                                                                   |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 340 mg   | 食塩相当量              | 4.2 g                                                                                                                                                                                                                                   |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3.5 mg   |                    |                                                                                                                                                                                                                                         |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                               |

# さわら

(岐阜県 共同調理場・小学校)

梅こんぶごはん・牛乳・さわらのオイネーズ焼き・みそ汁・チンゲンツアイのあえもの・くだもの

| 献立名              | 材料名                                                                                                   | 分量 g                                                    | 作り方                                                                                                                                                                        |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 梅こんぶごはん          | 精白米<br>強化切断麦(おおむぎ)<br>梅干し<br>糸こんぶ(松葉昆布)<br>ごま(いり)<br>清酒<br>食塩                                         | 72<br>7<br>6<br>1<br>1<br>5<br>0.3                      | <b>梅こんぶごはん</b><br>①糸こんぶは、さっと水洗いする。<br>②釜に洗米、麦を入れ、糸こんぶ、水、塩、酒を加えて混ぜ合わせ、炊飯する。<br>③梅干しはちぎり、ごまと合わせて炊き上がったごはんに混ぜる。                                                               |
| 牛乳               | 牛乳                                                                                                    | 206                                                     |                                                                                                                                                                            |
| さわらの<br>オイネーズ焼き  | さわら(切り身)<br>キャベツ<br>マヨネーズ(耐熱)<br>牛乳(調理用)<br>オイスターソース<br>しょうゆ(こいくち)<br>しょうが<br>食塩<br>こしょう(黒)<br>アルミカップ | 40<br>50<br>10<br>10<br>3<br>2<br>1<br>0.3<br>0.03<br>1 | <b>さわらのオイネーズ焼き</b><br>①マヨネーズ、牛乳、オイスターソース、こいくちしょうゆ、しょうが、食塩、こしょうを合わせておく。<br>②キャベツは細長く切り、ゆでておく。<br>③アルミカップに②を入れ、魚を入れて①をかけ、天火で焼く。                                              |
| みそ汁              | じゃがいも<br>油揚げ<br>だいこん<br>乾燥わかめ<br>根深ねぎ<br>煮干し(だし用)<br>ミックスみそ<br>水                                      | 20<br>4<br>20<br>0.5<br>5<br>2<br>10<br>120             | <b>みそ汁</b><br>①じゃがいもは乱切り、油揚げは細長く切る。だいこんは短冊切り、ねぎは斜め切りにする。<br>②よくだしを出し、だし汁の中にみそを入れ①を入れる。(油揚げは、熱湯でサッと通して油抜きをしてもよい)                                                            |
| チンゲンツアイの<br>あえもの | チンゲンツアイ<br>にんじん<br>ブラックマッペもやし<br>糸かまぼこ<br>しょうゆ(うすくち)<br>砂糖(上白)                                        | 20<br>5<br>30<br>10<br>2.5<br>0.5                       | <b>チンゲンツアイのあえもの</b><br>①チンゲンツアイは2cm長さに切る。にんじんは短冊切りにする。もやしは、長いものは半分に切る。<br>②糸かまぼこは、よくほぐしておく。<br>③①は、よくゆでる。②は熱湯の中に入れてサッとゆでる。<br>④①②を調味料であえる。                                 |
| くだもの             | ぶどう                                                                                                   | 30                                                      |                                                                                                                                                                            |
| <b>栄 養 価</b>     |                                                                                                       |                                                         | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●さわらのオイネーズ焼きは、子供の大好きな魚料理の一つです。</li> <li>●食べて欲しい魚と野菜を子どもの好きなマヨネーズを使ったソースで味付けをし、一緒に摂ることを考えた献立です。</li> </ul> |
| エネルギー            | 670 kcal                                                                                              | ビタミンA                                                   |                                                                                                                                                                            |
| たんぱく質            | 26.7 g                                                                                                | ビタミンB <sub>1</sub>                                      | 0.48 mg                                                                                                                                                                    |
| 脂質               | 21.6 g                                                                                                | ビタミンB <sub>2</sub>                                      | 0.54 mg                                                                                                                                                                    |
| 繊維               | 4.3 g                                                                                                 | ビタミンC                                                   | 21 mg                                                                                                                                                                      |
| カルシウム            | 346 mg                                                                                                | 食塩相当量                                                   | 1.9 g                                                                                                                                                                      |
| 鉄                | 3.0 mg                                                                                                |                                                         |                                                                                                                                                                            |

# さわら

(静岡県 共同調理場・小学校)

麦ごはん・牛乳・さわらの西京焼き・豚肉と野菜のせん切り炒め・わかめサラダ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                             | 材料名                                                                                                           | 分量 g                                                                              | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ごはん                                                                                                                                                                                                            | 精白米<br>精麦                                                                                                     | 75<br>4                                                                           | <b>豚肉と野菜のせん切り炒め</b><br>①豚肉、野菜はせん切りにする。<br>②豚肉に④の調味料をまぶしておく。<br>③釜を熱して、油を入れ、肉、野菜を炒める。<br>④しょうゆ、砂糖、酒を入れて、味をととのえる。<br><br><b>わかめのサラダ</b><br>①いかは短冊に、わかめは1cm幅、きゅうりは小口に、にんじんはいちょう切りにする。<br>②いか、わかめ、にんじんはゆでて、冷ましておく。<br>③きゅうりは塩もみする。<br>④ドレッシングを作り、②、③をあえる。 |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                              | 牛乳                                                                                                            | 206                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| さわらの西京焼き                                                                                                                                                                                                        | さわらみそ漬<br>植物油                                                                                                 | 40<br>1                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 豚肉と野菜のせん切り炒め                                                                                                                                                                                                    | 豚肉(もも、脂身つき)<br>④ { 食塩<br>清酒<br>でん粉<br>たけのこ<br>ピーマン<br>にんじん<br>葉ねぎ<br>にんにく<br>植物油<br>しょうゆ<br>砂糖(三温)<br>清酒<br>水 | 20<br>0.2<br>0.5<br>0.2<br>20<br>15<br>5<br>1<br>0.5<br>1<br>3.5<br>0.8<br>1<br>3 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| わかめサラダ                                                                                                                                                                                                          | いか<br>生わかめ<br>{ きゅうり<br>食塩<br>にんじん<br>パインアップル(缶詰)<br>{ 植物油<br>酢<br>砂糖(上白)<br>食塩<br>こしょう                       | 15<br>3<br>20<br>0.2<br>5<br>15<br>3<br>3<br>1<br>0.1<br>0.01                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| くだもの                                                                                                                                                                                                            | メロン                                                                                                           | 50                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>栄 養 価</b><br>エネルギー 603 kcal<br>たんぱく質 27.6 g<br>脂 質 16.5 g<br>繊 維 2.8 g<br>カルシウム 269 mg<br>鉄 1.9 mg<br>ビタミンA 629 IU<br>ビタミンB <sub>1</sub> 0.63 mg<br>ビタミンB <sub>2</sub> 0.49 mg<br>ビタミンC 21 mg<br>食塩相当量 1.5 g |                                                                                                               |                                                                                   | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br><さわらの西京焼き><br>●甘いみそ味でごはんによく合う。<br><わかめサラダ><br>●パインアップルの缶詰を入れることにより、ただの酢のものより食が進むようである。                                                                                                                                          |

# さわら

(静岡県 単独校・小学校)

## ちらしずし・牛乳・さわらの照り焼き・すまし汁・おひたし

| 献立名                                                                                                                                                                                                            | 材料名                                                                                                                                                                                                                                      | 分量 g                                  | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ちらしずし                                                                                                                                                                                                          | 精白米 80<br>水 96<br>清酒 2<br>砂糖(上白) 10<br>酢 12<br>食塩 0.7<br>油揚げ 5<br>にんじん 10<br>干しいたけ 1<br>かんぴょう 4<br>砂糖(上白) 1.5<br>しょうゆ 2.5<br>みりん 0.5<br>水 5<br>はす 5<br>砂糖(上白) 0.3<br>酢 0.5<br>食塩 0.05<br>さやえんどう 5<br>あまのり(刻みのり) 0.5<br>いりごま 1<br>厚焼き卵 20 |                                       | <b>ちらしずし</b><br>.....<br>①ごはんを1割減の水で炊いておく。<br>②合わせ酢を作る。<br>③にんじん、しいたけ、湯通しした油揚げはせん切りにする。<br>④かんぴょうは洗って塩でもみ、やわらかくなるまでゆでる。<br>⑤③④の材料を砂糖、しょうゆ、みりんで煮ておく。<br>⑥はすは、薄く小口切りにして、さっとゆでて甘酢に漬けておく。<br>⑦さやえんどうは細切りにする。<br>⑧酢めしを作り、煮た具とはすを汁をきってあえる。いりごまもあえる。<br>⑨さやえんどうを配缶後散らす。<br>⑩厚焼き卵とのりは各自のせて食べる。 |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                             | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                       | 206                                   | ○さわらは、下味をつけておいて焼く。                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| さわらの照り焼き                                                                                                                                                                                                       | さわら<br>しょうゆ<br>清酒<br>みりん                                                                                                                                                                                                                 | 50<br>3<br>1<br>1                     | <b>すまし汁</b><br>.....<br>○だしをひいて、短冊切りの生ゆば、輪切りのなるとを入れ、調味し、ほうれんそうを散らす。(青味はみつばなどでもよい)                                                                                                                                                                                                      |
| すまし汁                                                                                                                                                                                                           | 生ゆば<br>なると<br>ほうれんそう<br>削り節<br>しょうゆ<br>食塩<br>水                                                                                                                                                                                           | 5<br>10<br>20<br>3<br>3<br>0.6<br>120 | <b>おひたし</b><br>.....<br>○ほうれんそう、キャベツは、ゆでて水気を絞り、調味料であえる。                                                                                                                                                                                                                                |
| おひたし                                                                                                                                                                                                           | ほうれんそう<br>キャベツ<br>しょうゆ<br>食塩                                                                                                                                                                                                             | 30<br>20<br>2<br>0.1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| (栄) (養) (価)<br>エネルギー 649 kcal<br>たんぱく質 29.3 g<br>脂質 16.2 g<br>繊維 5.1 g<br>カルシウム 317 mg<br>鉄 4.1 mg<br>ビタミンA 1,392 IU<br>ビタミンB <sub>1</sub> 0.40 mg<br>ビタミンB <sub>2</sub> 0.60 mg<br>ビタミンC 24 mg<br>食塩相当量 3.6 g |                                                                                                                                                                                                                                          |                                       | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●美しい彩りと、さまざまな具の入ったおすしは、春を感じさせる料理です。<br>●同じく春が旬のさわらを使って、和風の献立にそろえました。                                                                                                                                                                                             |

# さわら

(三重県 共同調理場・小学校)

さけわかめごはん・牛乳・さわらのやまいも蒸し・牛肉とごぼうの含め煮・なばなのごまあえ

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 材料名                                                                                | 分量 g                                                        | 作り方                                                                                                                                                                           |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-----------------|-------|--------|--------------------|---------------|----|--------|--------------------|---------------|----|-------|-------|-----------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| さけわかめごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 精白米<br>さけわかめ                                                                       | 80<br>2.8                                                   | <u>さわらのやまいも蒸し</u><br>①さわらをみりん、酒、しょうゆの中にしばらく漬け、味をつける。<br>②すりおろしたやまいもに卵、うすくちしょうゆを入れよく混ぜておく。<br>③アルミカップに①のさわらをのせ、その上に②のやまいもをかけ、ゆでたえだまめを散らし、200℃のコンベクションオーブンで12分蒸し焼きにする。          |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 牛乳                                                                                 | 206                                                         |                                                                                                                                                                               |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| さわらのやまいも蒸し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | さわら(切り身)<br>みりん<br>清酒<br>しょうゆ<br>やまいも<br>鶏卵<br>しょうゆ(うすくち)<br>えだまめ<br>アルミカップ        | 50<br>0.8<br>1<br>1.5<br>20<br>12<br>1.5<br>3<br>1枚         | <u>牛肉とごぼうの含め煮</u><br>①牛肉に酒、しょうゆで下味をつけておく。<br>②ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらしアクを抜く。<br>③にんじんは拍子木切り、さやいんげんは3cmくらいに切りサッとゆでておく。<br>④ごま油を熱し、牛肉、ごぼう、にんじんの順に炒め、だし汁、調味料を入れ、煮汁が少なくなったら、いんげんを入れ仕上げる。 |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 牛肉とごぼうの含め煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 牛肉<br>清酒<br>しょうゆ<br>ごぼう<br>にんじん<br>さやいんげん<br>砂糖<br>しょうゆ<br>清酒<br>みりん<br>ごま油<br>だし汁 | 10<br>0.8<br>0.8<br>40<br>20<br>20<br>2<br>3<br>2<br>2<br>2 | <u>なばなのごまあえ</u><br>①野菜はゆでて絞っておく。<br>②①の野菜に調味料、ごまを入れてあえる。                                                                                                                      |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| なばなのごまあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | なばな<br>もやし<br>にんじん<br>しょうゆ<br>砂糖<br>ごま                                             | 30<br>20<br>5<br>1.5<br>0.5<br>0.5                          |                                                                                                                                                                               |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>657 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,783(1,471) IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.9 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.35(0.25) mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.3 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.77(0.65) mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>7.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>41(22) mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>308 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.6 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.0 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                    |                                                             | エネルギー                                                                                                                                                                         | 657 kcal | ビタミンA | 1,783(1,471) IU | たんぱく質 | 30.9 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.35(0.25) mg | 脂質 | 17.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.77(0.65) mg | 繊維 | 7.5 g | ビタミンC | 41(22) mg | カルシウム | 308 mg | 食塩相当量 | 2.6 g | 鉄 | 3.0 mg |  |  | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●やまいもと魚を組み合わせてみました。</li> <li>●さわらは調味料に漬け込むので臭みもなく、やまいもととてもマッチします。えだまめを散らすことにより、彩りもよくなりました。</li> <li>●多気町は伊勢芋が特産ですが、高価なので、給食では長いもを使用しました。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 657 kcal                                                                           | ビタミンA                                                       | 1,783(1,471) IU                                                                                                                                                               |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30.9 g                                                                             | ビタミンB <sub>1</sub>                                          | 0.35(0.25) mg                                                                                                                                                                 |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 17.3 g                                                                             | ビタミンB <sub>2</sub>                                          | 0.77(0.65) mg                                                                                                                                                                 |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7.5 g                                                                              | ビタミンC                                                       | 41(22) mg                                                                                                                                                                     |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 308 mg                                                                             | 食塩相当量                                                       | 2.6 g                                                                                                                                                                         |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3.0 mg                                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                               |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |

# さわら

(大阪府 単独校・高等学校)

ごはん・牛乳・さわらの黄身しょうゆ焼き・五目豆・こまつなとあさりのからしあえ・味付けのり

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 材料名                                                                                        | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 精白米(強化米0.3含む)                                                                              | 110                | <u>さわらの黄身しょうゆ焼き</u><br>①④を合わせ5分の1量を別に取り分ける。<br>②さわらに①の合わせ調味料をふりかけ、上下を返しながらか30分おいて味を浸透させる。<br>③①の取り分けた5分の1量にかたくり粉をふりこみ、卵黄と混ぜておく。<br>④オーブンで八分どおり焼き、③の卵黄をはけて塗っては乾かす程度に焼いて、これを2～3回くり返して焼き上げる。 |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 牛乳                                                                                         | 206                |                                                                                                                                                                                           |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| さわらの黄身しょうゆ焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | さわら 80<br>しょうゆ 7<br>みりん 4<br>④ 清酒 4<br>砂糖 0.5<br>卵黄 5<br>かたくり粉 0.1<br>植物油 3                |                    |                                                                                                                                                                                           |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 五目豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | だいず(乾) 10<br>たけのこ(缶) 17<br>ごぼう 10<br>板こんにゃく 20<br>昆布 1<br>にんじん 10<br>砂糖 4<br>しょうゆ 6<br>だし汁 |                    |                                                                                                                                                                                           |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| こまつなとあさりのからしあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | こまつな 60<br>④ あさり(むき身) 15<br>清酒 3<br>しょうゆ 3<br>あさり蒸し汁 3<br>粉辛子 0.3<br>水                     |                    |                                                                                                                                                                                           |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 味付けのり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 味付けのり                                                                                      | 5                  |                                                                                                                                                                                           |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>828 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,310 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>40.9 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.83 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.9 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.93 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>7.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>47 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>474 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>6.4 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                            |                    | エネルギー                                                                                                                                                                                     | 828 kcal | ビタミンA | 1,310 IU | たんぱく質 | 40.9 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.83 mg | 脂質 | 22.9 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.93 mg | 繊維 | 7.8 g | ビタミンC | 47 mg | カルシウム | 474 mg | 食塩相当量 | 3.1 g | 鉄 | 6.4 mg |  |  | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●我が校は、20歳以上が3割以上、15歳～72歳まで、色々な年齢の人が通っています。</li> <li>●年齢層によって食嗜好が多様ですので、毎日の献立も苦労します。</li> <li>●高齢者が多いので、このような和風の献立は大変喜ばれ、若者の魚嫌いの生徒も、魚臭さがなく食べやすいようです。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 828 kcal                                                                                   | ビタミンA              | 1,310 IU                                                                                                                                                                                  |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40.9 g                                                                                     | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.83 mg                                                                                                                                                                                   |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 22.9 g                                                                                     | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.93 mg                                                                                                                                                                                   |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7.8 g                                                                                      | ビタミンC              | 47 mg                                                                                                                                                                                     |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 474 mg                                                                                     | 食塩相当量              | 3.1 g                                                                                                                                                                                     |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6.4 mg                                                                                     |                    |                                                                                                                                                                                           |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                             |

# さわら

(岡山県 単独校・中学校)

## ごはん・牛乳・さわらのかぶら蒸し・かきたま汁・煮しめ・酢のもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 材料名                                                                                                             | 分量 g                                                                                      | 作り方                                                                                                                                    |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 精白米                                                                                                             | 100                                                                                       | <b>さわらのかぶら蒸し</b><br>①さわらに塩と酒をふり、アルミカップにおく。<br>②かぶはおろし、水を自然にきり、卵、塩、みりと混ぜて、さわらの上にかけて蒸す。<br>③ほうれんそうはゆでて、蒸し上がった上に飾る。<br>④だしをとり、タレを作り上にかける。 |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 牛乳                                                                                                              | 206                                                                                       |                                                                                                                                        |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
| さわらのかぶら蒸し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | さわら<br>食塩<br>清酒<br>かぶ<br>鶏卵<br>食塩<br>みりん<br>ほうれんそう<br>だしかつお<br>しょうが<br>食塩<br>しょうゆ<br>みりん<br>でん粉<br>アルミカップ (小判型) | 70<br>0.3<br>1<br>40<br>5<br>0.2<br>1<br>1<br>10<br>0.6<br>1<br>0.2<br>3<br>1<br>0.2<br>1 |                                                                                                                                        |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
| かきたま汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 鶏卵<br>豆腐<br>えのきたけ<br>にんじん<br>にら<br>だしかつお<br>食塩<br>しょうゆ<br>でん粉                                                   | 25<br>20<br>10<br>10<br>3<br>4<br>0.3<br>5<br>0.5                                         |                                                                                                                                        |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
| 煮しめ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | じゃがいも<br>にんじん<br>油揚げ<br>結び昆布<br>こんにやく<br>さやえんどう<br>砂糖<br>しょうゆ<br>みりん<br>だし煮干し                                   | 40<br>15<br>10<br>2<br>10<br>5<br>2<br>3<br>1<br>1<br>1                                   |                                                                                                                                        |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
| 酢のもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | キャベツ<br>きゅうり<br>かえりちりめん<br>塩わかめ<br>ごま<br>酢<br>砂糖<br>しょうゆ                                                        | 40<br>10<br>3<br>3<br>1<br>3<br>1.5<br>3                                                  |                                                                                                                                        |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>817 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,534 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>40.5 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.57 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.3 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.76 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.0 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>25 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>456 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.4 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>5.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                                 |                                                                                           | エネルギー                                                                                                                                  | 817 kcal | ビタミンA | 1,534 IU | たんぱく質 | 40.5 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.57 mg | 脂質 | 23.3 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.76 mg | 繊維 | 6.0 g | ビタミンC | 25 mg | カルシウム | 456 mg | 食塩相当量 | 3.4 g | 鉄 | 5.2 mg |  |  | <b>かきたま汁</b><br>①だしをとり、にんじんを入れ、えのき、豆腐を入れて調味料で味をつけて、水溶きでん粉を入れる。<br>②とき卵とにらを入れる。 |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 817 kcal                                                                                                        | ビタミンA                                                                                     | 1,534 IU                                                                                                                               |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40.5 g                                                                                                          | ビタミンB <sub>1</sub>                                                                        | 0.57 mg                                                                                                                                |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 23.3 g                                                                                                          | ビタミンB <sub>2</sub>                                                                        | 0.76 mg                                                                                                                                |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6.0 g                                                                                                           | ビタミンC                                                                                     | 25 mg                                                                                                                                  |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 456 mg                                                                                                          | 食塩相当量                                                                                     | 3.4 g                                                                                                                                  |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5.2 mg                                                                                                          |                                                                                           |                                                                                                                                        |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                           | <b>煮しめ</b><br>①じゃがいも、にんじんは乱切り、こんにやくは角切り、油揚げは角切り、さやえんどうはゆでておく。<br>②だし汁の中に調味料を入れて煮て、最後にさやえんどうを入れる。                                       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                           | <b>酢のもの</b><br>①キャベツはせん切りにして塩をふり、しんなりさせる。<br>②きゅうりは輪切りにして塩をふる。<br>③ちりめんはさっと熱湯をかけておき、わかめは戻して1cm位に切り、ごまは炒ってつぶしておく。全部をあえる。                |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                           | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> ●脂肪の摂取をおさえた日本型の食事パターンにして、生徒に日本の食事の良さを見直してもらおう。                                   |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                |



# さんま

(北海道 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・さんまコーンフレーク揚げ・みそ汁・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 材料名                                                                                                 | 分量 g                                             | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|----------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 精白米<br>強化米                                                                                          | 90<br>0.27                                       | <b>さんまコーンフレーク揚げ</b><br>①さんまを④の調味料に30分ぐらい漬<br>け、下味をつける。<br>②コーンフレークを軽く控えておく。<br>③薄力粉を水で溶き、①のさんまに衣を<br>つけ、さらに②のコーンフレークをま<br>ぶす。<br>④③のさんまを油で揚げる。<br><br>○キャベツをせん切りにする。<br><br><b>みそ汁</b><br>①だいこん、にんじん、油揚げは短冊切<br>り、ねぎは斜め切りにする。<br>②だいこん、にんじんを煮る。さらに油<br>揚げを加え、野菜がやわらかくなるま<br>で煮る。<br>③②に煮汁で溶きのぼしたみそを加え、<br>最後にねぎを加える。 |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                      |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳                                                                                                  | 206                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                      |
| さんま<br>コーンフレーク揚げ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | さんま(生)三枚おろし<br>しょうゆ(こいくち)<br>④ { 本みりん<br>清酒<br>砂糖(上白)<br>薄力粉<br>コーンフレーク<br>植物油<br>キャベツ<br>ソース(ウスター) | 30<br>3<br>2<br>2<br>1<br>8<br>8<br>5<br>15<br>5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                      |
| (せんキャベツ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                      |
| みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | だいこん<br>にんじん<br>油揚げ<br>根深ねぎ<br>米みそ                                                                  | 15<br>10<br>5<br>7<br>12                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                      |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | キウイフルーツ(1/2)                                                                                        | 50                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                      |
| <div style="text-align: center;"> <span>栄</span> <span>養</span> <span>価</span> </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>722 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>705 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.2 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.42 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.5 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.51 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>52 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>299 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.9 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.6 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                     |                                                  | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 722 kcal | ビタミンA | 705 IU | たんぱく質 | 23.2 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.42 mg | 脂質 | 20.5 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.51 mg | 繊維 | 3.6 g | ビタミンC | 52 mg | カルシウム | 299 mg | 食塩相当量 | 2.9 g | 鉄 | 2.6 mg |  |  | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●根室沖では8月末から11月にかけて、さんま漁が盛んです。その新鮮なさんまを使った料理です。 |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 722 kcal                                                                                            | ビタミンA                                            | 705 IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                      |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 23.2 g                                                                                              | ビタミンB <sub>1</sub>                               | 0.42 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                      |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20.5 g                                                                                              | ビタミンB <sub>2</sub>                               | 0.51 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                      |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3.6 g                                                                                               | ビタミンC                                            | 52 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                      |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 299 mg                                                                                              | 食塩相当量                                            | 2.9 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                      |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2.6 mg                                                                                              |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                      |

# さんま

(宮城県 共同調理場・小学校)

## ごはん・牛乳・さんまのマリネ・かにばっとう・海藻サラダ

| 献立名          | 材料名                                                                                           | 分量 g                                                            | 作り方                                                                                                                                                                                         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米(強化米入り)                                                                                    | 80                                                              | <b>さんまのマリネ</b><br>.....<br>①さんまは、三枚おろしにし、でん粉をつけ、揚げる。<br>②三温糖、しょうゆ、酢、水をひと煮させ、唐辛子を加える。<br>③にんじんはせん切り、たまねぎはスライスし、水にさらしておく。<br>④調味液に、にんじん、たまねぎを入れておく。<br>⑤揚げたさんまが熱いうちに、④をかける。                   |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                            | 206                                                             |                                                                                                                                                                                             |
| さんまのマリネ      | さんま<br>でん粉<br>植物油(大豆白絞油)<br>にんじん<br>たまねぎ<br>七味唐辛子<br>砂糖(三温)<br>しょうゆ(こいくち)<br>酢<br>水           | 40(20g×2)<br>4<br>3<br>5<br>30<br>0.01<br>5<br>5<br>5<br>15     |                                                                                                                                                                                             |
| かにばっとう       | かに(むき身)<br>かに爪下<br>小麦粉<br>鶏卵<br>にんじん<br>はくさい<br>ねぎ<br>にら<br>ごぼう<br>かつお削り節<br>しょうゆ(うすくち)<br>食塩 | 5<br>20<br>13<br>3<br>15<br>30<br>10<br>3<br>5<br>2<br>3<br>0.6 | <b>かにばっとう</b><br>.....<br>①小麦粉に卵、水を加え、練っておく。<br>②にんじんはいちよう切り、はくさいは角切り、ごぼうは輪切り、にらは1.5cmの長さに切る。<br>③だし汁に、しょうゆ、塩を加える。かにむき身、かに爪下、野菜を加え、ひと煮させる。<br>④ひと煮立ちしたら、①の「はっとう」を手でちぎり入れる。<br>⑤小口切りのねぎを加える。 |
| 海藻サラダ        | だいこん<br>塩蔵わかめ<br>かいわれだいこん<br>にんじん<br>きゅうり<br>ツナ(水煮)<br>中華ドレッシング                               | 10<br>5<br>3<br>5<br>10<br>5<br>3                               | <b>海藻サラダ</b><br>.....<br>①だいこん、にんじん、きゅうりはせん切りにする。塩蔵わかめは、塩抜きをし、ざく切りにする。かいわれだいこんは½に切る。ツナは水をきっておく。<br>②ドレッシングであえる。                                                                             |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                               |                                                                 | ~~~~~ <b>献立について</b> ~~~~~<br>●さんま、わかめは気仙沼でとれたものを使用しました。<br>●「かにばっとう」は、この地方で昔からよく食べている郷土料理です。寒い日にはとても体が暖まります。                                                                                |
| エネルギー        | 682 kcal                                                                                      | ビタミンA                                                           | 1,555 IU                                                                                                                                                                                    |
| たんぱく質        | 26.7 g                                                                                        | ビタミンB <sub>1</sub>                                              | 0.51 mg                                                                                                                                                                                     |
| 脂 質          | 18.4 g                                                                                        | ビタミンB <sub>2</sub>                                              | 0.52 mg                                                                                                                                                                                     |
| 繊 維          | 3.1 g                                                                                         | ビタミンC                                                           | 21 mg                                                                                                                                                                                       |
| カルシウム        | 330 mg                                                                                        | 食塩相当量                                                           | 3.9 g                                                                                                                                                                                       |
| 鉄            | 2.7 mg                                                                                        |                                                                 |                                                                                                                                                                                             |

# さんま

(埼玉県 共同調理場・中学校)

ごはん・牛乳・さんまの松風焼き・ゆずみそ田楽・山海汁・ふりかけ

| 献立名          | 材料名                                                                                                           | 分量 g                                                                 | 作り方                                                                                                                               |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米<br>強化米<br>植物油 (サラダ油)                                                                                      | 100<br>0.3<br>0.8                                                    | <b>さんまの松風焼き</b><br>.....<br>①さんまはオーブンで素焼きする。<br>②ごまは炒って、砂糖としょうゆに入れてタレを作る。<br>③①に②をかける。                                            |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                                            | 206                                                                  |                                                                                                                                   |
| さんまの松風焼き     | 生さんま<br>植物油 (サラダ油)<br>白ごま<br>砂糖<br>しょうゆ<br>水                                                                  | 60<br>1<br>2<br>3<br>5<br>0                                          |                                                                                                                                   |
| ゆずみそ田楽       | さといも (冷)<br>厚削り節<br>水<br>しょうゆ<br>白みそ<br>砂糖<br>みりん<br>ゆず (果皮)<br>ゆず (果汁)                                       | 60<br>0.3<br>12<br>0.6<br>5<br>4<br>4<br>0.25<br>0.25                | <b>ゆずみそ田楽</b><br>.....<br>①かつお節でだしをとり、しょうゆとだしてさといもを下煮する。<br>②白みそ、砂糖、みりんを混ぜて火にかけ、タレを作る。<br>③ゆずを洗って、皮をすり、汁をしぼって②に加える。<br>④①に③をからめる。 |
| 山海汁          | はるさめ (緑豆)<br>にんじん<br>長ねぎ<br>豚肉 (ももスライス 3cm幅)<br>カットわかめ<br>うずらの卵<br>ロールいか (短冊)<br>清酒<br>しょうゆ<br>食塩<br>煮干し<br>水 | 10<br>10<br>20<br>15<br>0.6<br>20<br>15<br>0.5<br>2<br>1<br>3<br>160 |                                                                                                                                   |
| ふりかけ         | かつおのり (個袋)                                                                                                    | 3                                                                    | <b>山海汁</b><br>.....<br>①はるさめは戻して 4 cm の長さに切る。にんじんはせん切り、長ねぎは小口切り、カットわかめは戻す。うずらの卵といかは湯通ししておく。<br>②煮干しでだしをとり、①を入れて、しょうゆと塩と酒で味をととのえる。 |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                               |                                                                      |                                                                                                                                   |
| エネルギー        | 860 kcal                                                                                                      | ビタミン A                                                               | 894 IU                                                                                                                            |
| たんぱく質        | 37.3 g                                                                                                        | ビタミン B <sub>1</sub>                                                  | 0.61 mg                                                                                                                           |
| 脂 質          | 25.2 g                                                                                                        | ビタミン B <sub>2</sub>                                                  | 0.68 mg                                                                                                                           |
| 繊 維          | 3.1 g                                                                                                         | ビタミン C                                                               | 6 mg                                                                                                                              |
| カルシウム        | 334 mg                                                                                                        | 食塩相当量                                                                | 3.6 g                                                                                                                             |
| 鉄            | 4.3 mg                                                                                                        |                                                                      |                                                                                                                                   |

# さんま

(山梨県 単独校・中学校)

麦ごはん・牛乳・さんまのかば焼き・かきたま汁・しらすあえ・いちごヨーグルトかけ

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 材料名                                                                                              | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                              |       |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|-----------------|-------|--------|--------------------|---------------|----|--------|--------------------|---------------|----|-------|-------|-----------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|
| 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 精白米<br>精麦                                                                                        | 90<br>10           | <b>さんまのかば焼き</b><br>①さんまにしょうが汁をまぶしておき、<br>でん粉をつけて揚げておく。<br>②調味料を煮たてて、タレを作っておく。<br>③揚げたてのさんまを、②のタレにくぐらせて、いりごまをふる。<br><br><b>しらすあえ</b><br>○しょうゆは、しらす干しの塩分をみながら使用する。 |       |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳                                                                                               | 206                |                                                                                                                                                                  |       |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |
| さんまのかば焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | さんま 60<br>しょうが 0.5<br>でん粉 8<br>植物油 4<br>砂糖(三温) 6<br>しょうゆ(こいくち) 5<br>みりん 1<br>清酒 1.3<br>白いりごま 0.5 |                    |                                                                                                                                                                  |       |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |
| かきたま汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 鶏卵 25<br>にら 8<br>根深ねぎ 8<br>乾燥わかめ 1<br>豆腐 40<br>かつお節 3<br>しょうゆ(こいくち) 3<br>食塩 0.9<br>でん粉 1.2       |                    |                                                                                                                                                                  |       |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |
| しらすあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ほうれんそう 50<br>糸かまぼこ 15<br>しらす干し 5<br>しょうゆ(こいくち) 2                                                 |                    |                                                                                                                                                                  |       |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |
| いちごヨーグルトかけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | いちご 40<br>ヨーグルト 20                                                                               |                    |                                                                                                                                                                  |       |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |
| <div style="text-align: center;"> <span>(栄)</span> <span>(養)</span> <span>(価)</span> </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>870 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,518(1,263) IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>40.7 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.49(0.36) mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>27.7 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.92(0.77) mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>70(51) mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>426 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.6 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>6.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                  |                    |                                                                                                                                                                  | エネルギー | 870 kcal | ビタミンA | 1,518(1,263) IU | たんぱく質 | 40.7 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.49(0.36) mg | 脂質 | 27.7 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.92(0.77) mg | 繊維 | 4.6 g | ビタミンC | 70(51) mg | カルシウム | 426 mg | 食塩相当量 | 3.6 g | 鉄 | 6.1 mg |  |  |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 870 kcal                                                                                         | ビタミンA              | 1,518(1,263) IU                                                                                                                                                  |       |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40.7 g                                                                                           | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.49(0.36) mg                                                                                                                                                    |       |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 27.7 g                                                                                           | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.92(0.77) mg                                                                                                                                                    |       |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4.6 g                                                                                            | ビタミンC              | 70(51) mg                                                                                                                                                        |       |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 426 mg                                                                                           | 食塩相当量              | 3.6 g                                                                                                                                                            |       |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6.1 mg                                                                                           |                    |                                                                                                                                                                  |       |          |       |                 |       |        |                    |               |    |        |                    |               |    |       |       |           |       |        |       |       |   |        |  |  |

# さんま

(岐阜県 共同調理場・小学校)

さんまのごはん・牛乳・ゆば入りすまし汁・焼き半平・かぶらの酢のもの・くだもの

| 献立名          | 材料名      | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| さんまのごはん      | 精白米      | 55                 | <b>さんまのごはん</b><br>.....<br>①さんまは三枚おろしにし、2 cmカットにする。<br>②しょうがはみじん切りにし、にんじんはいちよう切り、またはせん切りにする。<br>③植物油でさんま、しょうが、にんじん、グリンピース、カットオール豆を炒め、調味料で味つけをし、具を作る。<br>④炊いたごはんに③の具を混ぜる。<br><br><b>ゆば入りすまし汁</b><br>.....<br>①にんじんは細いせん切り、糸みつばは2～3 cmに切る。<br>②フレーク節でだしをとり、ゆば、にんじん、みつばを煮、白しょうゆ、みりんで味をととのえる。<br><br><b>かぶらの酢のもの</b><br>.....<br>①かぶは、半月切り、または、いちよう切りにする。塩でしんなりとさせておく。<br>②酢、砂糖、塩の中に①を漬け込む。 |
|              | 精麦       | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | さんま      | 30                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | しょうが     | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | にんじん     | 15                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | グリンピース   | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | カットオール豆  | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | 植物油      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | 清酒       | 2                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | 砂糖(三温)   | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| しょうゆ         | 6        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 和風だしの素       | 1        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 水            |          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 牛乳           | 牛乳       | 206                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ゆば入りすまし汁     | フレーク節    | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | 水        | 120                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | ゆば       | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | にんじん     | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | 糸みつば     | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | 白しょうゆ    | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| みりん          | 2        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 焼き半平         | いか入り半平   | 50                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| かぶらの酢のもの     | かぶ(白)    | 40                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | 赤かぶ      | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | 食塩       | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | 酢(穀物酢)   | 2.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | 砂糖(上白)   | 2.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|              | 食塩       | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| くだもの         | みかん      | 80                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>栄 養 価</b> |          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| エネルギー        | 632 kcal | ビタミンA              | 1,638 IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| たんぱく質        | 33.8 g   | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.52 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 脂質           | 17.5 g   | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.64 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 繊維           | 5.2 g    | ビタミンC              | 64 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| カルシウム        | 404 mg   | 食塩相当量              | 4.0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 鉄            | 5.4 mg   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

~~~~~ 献立について ~~~~~

- この地方では、秋になると、さんまの味ごはんを各家庭で炊きますが、その炊き方のごはんです。
- しょうがの味がきいて、おいしいです。

さんま

(兵庫県 単独校・小学校)

麦ごはん・牛乳・さんまの筒煮・しめじのみそ汁・切り干し大根のはりはり漬け・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---------------|--|---|--|
| 麦ごはん | 精白米
強化米
ツインミール | 80.8
0.2
9 | さんまの筒煮
①土しょうがはせん切りにし、調味料を加え、煮立てる。
②さんまを入れ、汁がかぶるように落としぶたをして煮る。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| さんまの筒煮 | さんま(冷・筒切り)
しょうゆ(こいくち)
砂糖(上白)
清酒
土しょうが | 36
6
4
3
1 | しめじのみそ汁
①煮干しでだしをとる。
②木綿豆腐はさいの目切り、かぼちゃは一口大に切り、にんじんは拍子木切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
③本しめじはいしづきを取り、食べやすく分け、油揚げは短冊切りにし油抜きする。
④だしに煮えにくい材料から加え、火が通ったらみそを加え、火を止め、ねぎを散らす。 |
| しめじのみそ汁 | 豆腐(木綿)
西洋かぼちゃ
にんじん
本しめじ
油揚げ
葉ねぎ
淡色辛みそ
煮干し | 20
17
5
5
3
3
11
3 | |
| 切り干し大根のはりはり漬け | 切り干し大根
にんじん
いりごま
酢
砂糖(上白)
しょうゆ(うすくち)
ごま油 | 2.5
3
0.5
2.5
1.5
1
0.2 | 切り干し大根のはりはり漬け
①切り干し大根は洗い、水につけ戻した後、さつとゆで、水きりする。
②にんじんは拍子木切りにし、ゆでる。
③切り干し大根、にんじんを調味料で漬ける。 |
| くだもの | みかん | 62 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●さんまを骨つきのまま筒切りにしたものを煮魚します。
●初め食べる時、上手に骨を取ることができたらうか、骨をのどにつめないだろうかという心配もありましたが、魚には骨はあるものだし、おはしの練習にもなるので、献立に入れることになりました。
●「骨に気をつけましょう」といった注意も加えています。
●味も良く、子供も残さず食べているようです。 |
| エネルギー | 654 kcal | ビタミンA | |
| たんぱく質 | 24.6 g | ビタミンB ₁ | 0.41 mg |
| 脂 質 | 16.6 g | ビタミンB ₂ | 0.52 mg |
| 繊 維 | 4.3 g | ビタミンC | 28 mg |
| カルシウム | 320 mg | 食塩相当量 | 2.8 g |
| 鉄 | 2.6 mg | | |

さんま

(鹿児島県 共同調理場・中学校)

高菜ごはん・牛乳・油淋秋魚段・什錦乾糸湯

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------------------|--|--|---|
| 高菜ごはん | 精白米
強化米
強化麦
高菜漬
いりごま(白)
しらす干し | 90
0.27
9
25
0.7
2 | 高菜ごはん
①米は洗って30分程水に漬けておき、麦を加えて普通に炊く。
②高菜漬は、小さく刻んでおく。しらす干しは、熱湯をかけておく。
③炊き上がったごはん②とごまを混ぜ込む。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 油淋秋魚段
(揚げさんまのピリ辛ソース) | さんま
根深ねぎ
清酒
しょうが
食塩
こしょう
でん粉
しょうが
酢(穀物酢)
トウバンジャン
砂糖(三温)
しょうゆ(こいくち)
ごま油
みりん
赤みそ
植物油(揚げ油) | 60
3
1
1
0.1
0.01
6
0.2
0.7
0.4
2.4
3.2
0.2
0.5
0.6
5 | 油淋秋魚段
①さんまは一口大のぶつ切りにし、みじん切りの根深ねぎ、しょうがと調味料で下味をつける。
②①にでん粉をまぶし、骨まで食べられる位によく揚げる。
③すりおろしたしょうがと調味料を合わせて、ひと煮立ちさせた中へ②を加える。 |
| 什錦乾糸湯
(中華スープ) | さくらえび(ゆで)
はくさい
干しいたけ
ロースハム
たけのこ(水煮缶詰)
にんじん
豆腐(木綿)
鶏がらスープ
しょうゆ(うすくち)
オイスターソース
食塩
こしょう | 20
25
1.3
10
13
13
30
25
7.8
2.5
0.8
0.04 | 什錦乾糸湯
①鶏がらでスープをとっておく。
②はくさい、干しいたけ、ロースハム、たけのこ、にんじん、豆腐はせん切りにする。
③スープにえびと②の煮えにくいものから入れ、しょうゆ、オイスターソース、塩、こしょうで味つけをする。 |
| 栄 養 価 | | | 献立について
<ul style="list-style-type: none"> ●しらす干しは、においが子供に嫌われるが、高菜漬げとごはん混ぜ込むことによって、抵抗なくよく食べている。 ●さんまは、油でよく揚げてあるので、骨ごと食べられる。 ●中華料理でまとめてみた。 |
| エネルギー | 801 kcal | ビタミンA | 1,021 IU |
| たんぱく質 | 37.5 g | ビタミンB ₁ | 0.75 mg |
| 脂質 | 26.7 g | ビタミンB ₂ | 0.68 mg |
| 繊維 | 3.4 g | ビタミンC | 26 mg |
| カルシウム | 511 mg | 食塩相当量 | 4.4 g |
| 鉄 | 3.8 mg | | |

シーフード

(新潟県 共同調理場・中学校)

卵パン・ストロベリージャム・牛乳・シーフードとポテトのマヨネーズグラタン・わかめスープ・かぶサラダ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | |
|---------------------|--|--------------------|---|--|---------|
| 卵パン | 卵パン | 80 | <u>シーフードとポテトのマヨネーズグラタン</u>
①たまねぎは1/2割後スライスする。
②じゃがいもは2cm角ぐらいに切り、水にさらしておく。これを蒸しておく。(少し固いくらいに)
③油を熱くし、たまねぎ、マッシュルーム(缶詰)を炒め、ほたてを加え、コンソメ、塩、こしょうで味をつける。
④③にツナ(缶詰)、じゃがいもを加える。
⑤これを容器にとり出し少し冷ます。
⑥マヨネーズ、牛乳、とき卵をよく混ぜ合わせておく。
⑦先のシーフードポテトの具に⑥を加え、グラタンカップに盛り分け、220℃のオーブンで12～15分焼く。(パン粉と粉チーズを混ぜ合わせ、上にかけておく)
⑧焼き上がったたら、みじん切りのパセリをふりかける。 | | |
| ストロベリージャム | ストロベリージャム | 15 | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | |
| シーフードとポテトのマヨネーズグラタン | { ほたて(冷凍・ブロック) 25
ツナチャンク(缶) 35
たまねぎ 25
スライスマッシュルーム(缶) 10
植物油 0.5
コンソメ 0.1
食塩 0.1
こしょう 0.03
じゃがいも 40
マヨネーズ 13
牛乳 20
鶏卵 20
パン粉 2
粉チーズ 1
パセリ 0.4
グラタンカップ(ふた付き) | | | | |
| わかめスープ | にんじん 10
たまねぎ 15
ホールコーン(缶) 12
わかめ(干) 2
かに風味しぐれ 15
コンソメ 1.0
食塩 0.5
こしょう 0.03
しょうゆ 2 | | | | |
| かぶサラダ | 白かぶ 20
きゅうり 20
食塩 0.2
ゆかりの素 0.2
ドライプルーン(カット) 10
砂糖 2
酢(ポッカレモン) 2 | | | | |
| くだもの | オレンジ | 1/4 | | | |
| 栄 養 価 | | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●マヨネーズ、牛乳、卵のベースで他のグラタンにすることがあります。好評です。
●このグラタンソースはシーフードや緑黄色野菜やきのことおいしい味を作り、比較的下準備が少なくして作れるグラタンです。 | |
| エネルギー | 835 kcal | ビタミンA | | | 529 IU |
| たんぱく質 | 38.4 g | ビタミンB ₁ | | | 0.74 mg |
| 脂 質 | 26.5 g | ビタミンB ₂ | 0.89 mg | | |
| 繊 維 | 4.6 g | ビタミンC | 42 mg | | |
| カルシウム | 368 mg | 食塩相当量 | 3.2 g | | |
| 鉄 | 2.5 mg | | | | |

シーフード

(愛知県 共同調理場・小学校)

ミックスサンド・牛乳・シーフードスパゲティ・フルーツポンチ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--|--|
| ミックスサンド | 食パン
ロースハム
レタス
きゅうり
マヨネーズ | 96
20
10
5
6 | <u>シーフードスパゲティ</u>
①スパゲティは、固めにゆでておく。いか、えび、あさりもゆでておく。たまねぎは4mmのくし型切り、にんじんはせん切りにして、さっとゆでておく。
②豚肉を炒め、塩、こしょうをし、たまねぎも炒める。水をはり、コンソメで調味する。
③とうもろこし、マッシュルームを加え、ゆでておいた、いか、えび、あさりを入れる。
④スパゲティを加えてから、小麦粉、バター、牛乳でつくったホワイトルウを入れる。
⑤わかめを散らして仕上げる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| シーフードスパゲティ | スパゲティ
いか
えび
あさり
豚肉
たまねぎ
にんじん
とうもろこし(缶詰・ホール)
マッシュルーム(水煮)
乾燥わかめ
小麦粉
バター
牛乳
コンソメ
食塩
こしょう | 10
8
8
10
8
35
12
5
2
2
3
3
24
1
0.1
0.05 | |
| フルーツポンチ | 寒天(缶詰)
いちご
キウイフルーツ
みかん(缶詰)
おうとう(缶詰)
④ { 白ぶどう酒
砂糖(上白)
水 | 10
10
10
8
8
1
5 | <u>フルーツポンチ</u>
①砂糖、水でシロップをつくっておく。
②キウイフルーツは、いちょう切り、いちごは半分に切っておく。
③材料を混ぜ合わせ白ぶどう酒を入れて仕上げる。 |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●あさりなど魚介類は子供にあまり好まれないようですが、大好きなスパゲティに入れて、ホワイトソースで仕上げると、気にならないようです。 |
| エネルギー | 639 kcal | ビタミンA | |
| たんぱく質 | 27.2 g | ビタミンB ₁ | 0.68mg |
| 脂 質 | 21.6 g | ビタミンB ₂ | 0.68mg |
| 繊 維 | 4.1 g | ビタミンC | 23 mg |
| カルシウム | 328 mg | 食塩相当量 | 3.0 g |
| 鉄 | 3.1 mg | | |

シーフード

(福岡県 単独校・小学校)

麦ごはん・牛乳・シーフードカレー・キャベツとコーンのサラダ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| 麦ごはん | 精白米
強化米
精麦 | 70
0.21
7 | シーフードカレー
.....
①まぐろ、えび、いかはそれぞれゆで、酒をふっておく。鶏レバーは血抜きをし、ゆで、大きなものは小さく切る。たまねぎは薄切り、にんじん、じゃがいもはいちょう切りにする。なすは1cm厚さ位の半月、またはいちょうに切り、水にさらす。
②油、バターを熱し、たまねぎをキツネ色になるまでよく炒める。
③ワインを加え、にんじん、じゃがいも、水気をきったなすを加え炒め、カレー粉をふりこみ炒め、レバーも加える。水、コンソメ、ローリエを入れ煮る。
④野菜がやわらかくなったら、カレールウ、トマトケチャップ、溶いた脱脂粉乳、チーズを入れてよく煮こむ。
⑤魚介類を入れ煮こみ、仕上げにサワークリームを加え味をととのえる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| シーフードカレー | { まぐろ (角切り・冷凍)
{ 清酒
{ えび (むきえび・冷凍)
{ 清酒
{ いか (短冊切り・冷凍)
{ 清酒
あさり(むき身・レトルト)
鶏レバー
たまねぎ
にんじん
なす
じゃがいも
植物油
バター
脱脂粉乳
カレールウ
カレー粉
トマトケチャップ
クッキングチーズ
(ナチュラルチーズ角切り)
コンソメ (乾燥)
ぶどう酒 (白)
ローリエ
サワークリーム | 20
1
10
0.5
10
0.5
7
7
40
15
20
30
1
2
3
8
0.3
4
4
1
3
3
80
2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャベツとコーンの
サラダ | { キャベツ
{ 食塩
ホールコーン (冷凍)
④ { 酢
{ 植物油
{ 食塩
{ こしょう
りんご
ベーコン
クッキングチーズ
(ナチュラルチーズ角切り)
パセリ
プレーンヨーグルト
マヨネーズ | 40
0.12
10
1.5
1.5
0.2
0.02
15
5
5
0.5
2
2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●子供たちの好きなカレーに魚介類を使っています。ビーフカレーと同じくらい人気があります。 ●サラダも、ドレッシングとヨーグルト、マヨネーズソースの合わさった味が好評です。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>695 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>4,211 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.9 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.56 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.6 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.71 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>27 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>365 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.6 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 695 kcal | ビタミンA | 4,211 IU | たんぱく質 | 28.9 g | ビタミンB ₁ | 0.56 mg | 脂質 | 21.6 g | ビタミンB ₂ | 0.71 mg | 繊維 | 3.7 g | ビタミンC | 27 mg | カルシウム | 365 mg | 食塩相当量 | 2.1 g | 鉄 | 3.6 mg | | | |
| エネルギー | 695 kcal | ビタミンA | 4,211 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 28.9 g | ビタミンB ₁ | 0.56 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 21.6 g | ビタミンB ₂ | 0.71 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 3.7 g | ビタミンC | 27 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 365 mg | 食塩相当量 | 2.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.6 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

シーフード

(宮崎県 単独校・中学校)

シーフードピラフ・牛乳・クラムチャウダー・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--------------|------------|--------------------|--|-----------------------|
| シーフードピラフ | 精白米 | 115 | シーフードピラフ
.....
①米は、普通に炊く。
②野菜(にんじん、たまねぎ)は、みじん切りにする。
③バターで魚介類(えび、いか、まぐろ水煮)を炒め、野菜を加えてさらに炒める。
④炊き上がったごはんを③と混ぜ合わせる。

クラムチャウダー
.....
①あさりのむき身は塩水でふり洗いし、ざるにあげて水気をきる。
②野菜(じゃがいも、にんじん、たまねぎ)は角切りにする。
③油でベーコンを炒めて、次にたまねぎを加えて焦がさないように炒める。
④③ににんじん、じゃがいもを加えて炒め、小麦粉をふり入れて、水とスープストックを加え、弱火で煮込む。
⑤④にあさりのむき身を加え、水溶きのスキムミルクを入れ、塩、こしょうで調味し、仕上げにバターを加える。
⑥最後にみじん切りにしたパセリを散らす。 | |
| | えび(冷) | 20 | | |
| | まぐろ水煮(缶) | 20 | | |
| | いか(冷) | 13 | | |
| | たまねぎ | 26 | | |
| | にんじん | 13 | | |
| | マッシュルーム(缶) | 7 | | |
| | グリーンピース(缶) | 7 | | |
| | バター | 3 | | |
| | 洋風スープストック | 2 | | |
| | 食塩 | 0.4 | | |
| こしょう | 0.04 | | | |
| カレー粉 | 0.3 | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| クラムチャウダー | あさり(冷) | 26 | | |
| | じゃがいも | 26 | | |
| | たまねぎ | 40 | | |
| | にんじん | 13 | | |
| | ベーコン | 13 | | |
| | パセリ | 0.7 | | |
| | 植物油 | 4 | | |
| | 小麦粉 | 6.5 | | |
| | 洋風スープストック | 1.3 | | |
| | スキムミルク | 6.5 | | |
| | 食塩 | 1.2 | | |
| | こしょう | 0.03 | | |
| | バター | 2.6 | | |
| | 水 | 200 | | |
| くだもの | キウイフルーツ | 60 | | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ | |
| エネルギー | 866 kcal | ビタミンA | 1,523 IU | ●子供たちに人気のあるメニューの一つです。 |
| たんぱく質 | 32.9 g | ビタミンB ₁ | 0.85 mg | |
| 脂質 | 23.2 g | ビタミンB ₂ | 0.74 mg | |
| 繊維 | 5.0 g | ビタミンC | 71 mg | |
| カルシウム | 384 mg | 食塩相当量 | 3.8 g | |
| 鉄 | 4.4 mg | | | |

シーフード

(宮崎県 単独校・小学校)

黒糖パン・牛乳・シーフードのたこ焼き風・野菜スープ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------------|---|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| 黒糖パン | 黒糖パン | 60 | <p><u>シーフードのたこ焼き風</u></p> <p>①材料は荒みじんに切る。
②④を一口大に丸めて揚げる。
③トマトケチャップ、ウスターソース、三温で味つけし、青のり、かつお節をまぶす。</p> <p><u>野菜スープ</u></p> <p>①鶏がらでだしをとる。
②はくさいは2cm位に切る。
③たまねぎは角切りにする。
④にんじんは、いちょう切りにする。
⑤①のだし汁で②～④と鶏肉を煮て、うすくちしょうゆ、塩で調味する。最後に、にらを浮かす。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| シーフードのたこ焼き風 | たこ(ブツ切り) | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | むきえび | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 竹輪 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | キャベツ | 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ④ にんじん | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 鶏卵 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 小麦粉 | 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 水 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 0.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 植物油(揚げ油) | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | トマトケチャップ | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ウスターソース | 2.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 砂糖(三温) | 0.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 青のり | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | かつお節 | 0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 野菜スープ | 鶏肉 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | はくさい | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | たまねぎ | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | にんじん | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | にら | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 鶏がら | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 水 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 0.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | こしょう | 0.05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | しょうゆ(うすくち) | 5.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | オレンジ | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>678 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,095 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.2 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.49 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.1 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.68 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>31 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>345 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 678 kcal | ビタミンA | 1,095 IU | たんぱく質 | 28.2 g | ビタミンB ₁ | 0.49 mg | 脂質 | 18.1 g | ビタミンB ₂ | 0.68 mg | 繊維 | 4.2 g | ビタミンC | 31 mg | カルシウム | 345 mg | 食塩相当量 | 2.2 g | 鉄 | 3.2 mg | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●子供たちの大好きな献立です。 ●味は市販のたこ焼きに負けない位です。 |
| エネルギー | 678 kcal | ビタミンA | 1,095 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 28.2 g | ビタミンB ₁ | 0.49 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 18.1 g | ビタミンB ₂ | 0.68 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 4.2 g | ビタミンC | 31 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 345 mg | 食塩相当量 | 2.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.2 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

しいら

(静岡県 共同調理場・小学校)

食パン・みかんジャム・牛乳・しいらの木の実あえ・野菜のスープ煮・レタスサラダ・トマト

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---|--|------|---|
| 食パン | 食パン | 60 | しいらの木の実あえ
①しいらは2cm角にし、でん粉をふり中温の油で揚げる。
②タレの材料を煮立てる。
③揚げたしいらをタレでからめ、くるみと落花生のダイスカットをふる。 |
| みかんジャム | みかんジャム | 15 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| しいらの木の実あえ | しいら 45
でん粉 9
植物油 4.5
淡色辛みそ 1.1
砂糖(粗糖) 1.1
トマトケチャップ 3.4
ソース(中濃) 1
くるみ(いり) 1.5
落花生(いり) 1.5 | | 野菜のスープ煮
①じゃがいもは小口切り、たまねぎはくし型切り、にんじん、だいこんは厚めのいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
②湯を沸かし、ベーコン、若鶏肉、だいこん、にんじんの順に入れ、浮いてきたアクを取る。
③野菜が大体煮えたら、じゃがいもと調味料を加え煮る。
④じゃがいもが煮えたら、パセリを入れ仕上げる。 |
| 野菜のスープ煮 | ベーコン 3
鶏肉(若鶏むね皮つき) 20
じゃがいも 30
たまねぎ 20
にんじん 10
だいこん 20
パセリ 0.5
食塩 0.4
こしょう 0.01
しょうゆ 0.5
スープストック 0.6
水 50 | | レタスサラダ
①レタスは、0.7cm幅に切り、水気をきる。きゅうりは輪切りにし、塩でもみ水気を絞る。りんごは1/8に割り、いちょう切りにする。
②ドレッシングを作り、①をあえる。 |
| レタスサラダ | レタス 15
きゅうり 20
食塩 0.2
りんご 15
植物油 1.9
砂糖(上白) 0.9
こしょう 0.3
食塩 0.02
酢 1.6 | | |
| トマト | トマト | 40 | |
| 栄 養 価
エネルギー 678 kcal
たんぱく質 31.1 g
脂 質 23.0 g
繊 維 4.5 g
カルシウム 280 mg
鉄 2.5 mg
ビタミンA 726 IU
ビタミンB ₁ 0.51 mg
ビタミンB ₂ 0.64 mg
ビタミンC 20 mg
食塩相当量 2.3 g | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●吉田町、榛原町の地場産物(だいこん、じゃがいも、にんじん、レタス、トマト)と吉田港に水揚げされるしいらを組み合わせた。
●野菜のスープ煮は、児童の苦手な根菜類を洋風の味つけて仕上げ、食べやすいように工夫している。
●しいらも、タレでからめ、魚臭さを抜き、くるみ、落花生で香ばしさを出している。 |

ししゃも

(福島県 単独校・中学校)

麦ごはん・牛乳・ししゃものから揚げ・紅葉汁・もみじあえ・こんぶの佃煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|--|--|
| 麦ごはん | 精白米
精麦 | 100
10 | <u>ししゃものから揚げ</u>
○ししゃもにてん粉をまぶし、揚げる。

<u>紅葉汁</u>
①生さけは、臭みをとるため、ボイルして使う。
②だいこん、にんじん、さといも、こんにゃくをさけに合わせた大きさに切り、煮る。
③②に①を入れ、煮込み、みそで味つけをし、しょうが、こまつなを入れ、ひと煮立ちさせて、出来上がり。

<u>もみじあえ</u>
①だいこん、にんじんはせん切り、きゅうりは輪のスライスにし、それぞれをひと塩でしんなりさせる。
②ドレッシングをつくる。
③①を合わせ、②であえる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| ししゃものから揚げ | ししゃも(生干し)
でん粉
食塩
植物油
しょうゆ | 20g×2
3
少々
4
5 | |
| 紅葉汁 | 生さけ(切り身・一口大)
だいこん
にんじん
さといも
こんにゃく
こまつな
みそ
煮干し
しょうが汁 | 30
40
10
40
30
10
13
1
1 | |
| もみじあえ | だいこん
きゅうり
にんじん
ドレッシング { 白いりごま
米酢
砂糖
植物油(サラダ油) | 40
20
12
1
4
2
2 | |
| こんぶの佃煮 | こんぶの佃煮 | 10 | |
| くだもの | みかん | 70 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●大熊町は太平洋に面し、秋になるとさけが上がって来ます。
●その地元で獲れたさけを使い、紅葉汁を作りました。 |
| エネルギー | 823 kcal | ビタミンA | 1,715 IU |
| たんぱく質 | 34.0 g | ビタミンB ₁ | 0.94 mg |
| 脂質 | 18.9 g | ビタミンB ₂ | 0.75 mg |
| 繊維 | 7.9 g | ビタミンC | 44 mg |
| カルシウム | 487 mg | 食塩相当量 | △ g |
| 鉄 | 5.1 mg | 注=△は算出できず | |

ししゃも

(石川県 単独校・中学校)

ごはん・牛乳・ししゃもの天ぷら・金平煮・もずくのみそ汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| ごはん | 精白米 | 110 | 金平煮
①ごぼうはささがきに、他は大きさをそろえてせん切りにする。
②材料を炒め、火が通ったら調味料を入れて味つけし、白ごま、ごま油で風味をつける。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ししゃもの天ぷら | ししゃも (2尾)
小麦粉
鶏卵
牛乳
植物油 (揚げ油) | 40
4
4
5
4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 金平煮 | ごぼう
れんこん
にんじん
さつま揚げ
いんげん (冷)
突きこんにゃく
豚肉
植物油 (サラダ油)
ごま油
白ごま
砂糖
しょうゆ (こいくち)
清酒
みりん | 25
15
10
10
10
15
10
0.5
0.5
1
2
5
1
0.5 | もずくのみそ汁
①もずくは、ザルの中でよく洗って、ゴミを取り除き、まな板の上で、包丁でたたき切りする。
②じゃがいもがやわらかくなったところで、油揚げ、みそを入れ、最後にもずくを入れる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| もずくのみそ汁 | じゃがいも
油揚げ
もずく
みそ | 50
10
30
9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>859 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,061 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>32.1 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.87 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.2 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.71 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>7.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>44 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>428 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>5.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 859 kcal | ビタミンA | 1,061 IU | たんぱく質 | 32.1 g | ビタミンB ₁ | 0.87 mg | 脂質 | 24.2 g | ビタミンB ₂ | 0.71 mg | 繊維 | 7.8 g | ビタミンC | 44 mg | カルシウム | 428 mg | 食塩相当量 | 3.2 g | 鉄 | 5.1 mg | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●冬に美味しいもずくを取り入れました。
●金平煮は食物繊維がたくさんとれる一品で、生徒たちもよく食べます。 |
| エネルギー | 859 kcal | ビタミンA | 1,061 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 32.1 g | ビタミンB ₁ | 0.87 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 24.2 g | ビタミンB ₂ | 0.71 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 7.8 g | ビタミンC | 44 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 428 mg | 食塩相当量 | 3.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 5.1 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ししゃも

(兵庫県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・ししゃものカレー揚げ・さといもの煮もの・かにの酢のもの・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|---|--|
| ごはん | 精白米 (強化米0.3%入) | 80 | <u>ししゃものカレー揚げ</u>
○カレー粉入りの衣を作り、ししゃもにつけて油で揚げる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| ししゃものカレー揚げ | ししゃも (2匹)
カレー粉
小麦粉
鶏卵
植物油 (白絞油) | 20
0.07
4
3
3 | <u>さといもの煮もの</u>
①さといもは皮をむき、大きければ半分に切る。
②他の材料は、食べやすい大きさに切る。
③煮干しでだしをとり、①、②を煮る。
④材料に火が通ったら味つけし、じっくりと時間をかけて煮こむ。 |
| さといもの煮もの | さといも
にんじん
生揚げ
たけのこ (水煮)
板こんにゃく
鶏肉 (むね)
グリーンピース
煮干し (だし)
砂糖 (上白)
みりん
しょうゆ (うすくち・こいくち)
水 | 60
15
20
10
15
15
5
3
2
0.7
6
45 | |
| かにの酢のもの | かにの身 (バラ冷凍)
きゅうり
キャベツ
乾燥わかめ
砂糖 (上白)
酢
しょうゆ | 20
5
20
0.5
1.5
2
1.5 | <u>かにの酢のもの</u>
①かにの身は解凍し、袋のまま15分間蒸す。
②きゅうりは薄切り、キャベツは3mmのせん切りにし、さっと湯通しをしておく。わかめは戻しておく。
③材料をあえて味つけする。 |
| くだもの | みかん | 50 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●ししゃもはカレー粉の衣で揚げることにより、頭から尾まで食べることが出来る。
●かにの身は、冬の献立として、かにたま汁、ばらずしなどに使っている。 |
| エネルギー | 661 kcal | ビタミンA | 862 IU |
| たんぱく質 | 28.3 g | ビタミンB ₁ | 0.43 mg |
| 脂 質 | 17.2 g | ビタミンB ₂ | 1.45 mg |
| 繊 維 | 4.2 g | ビタミンC | 31 mg |
| カルシウム | 423 mg | 食塩相当量 | 2.4 g |
| 鉄 | 2.9 mg | | |

シルバー

(福岡県 共同調理場・中学校)

わかめごはん・牛乳・シルバーのみそだれ焼き・野菜の炒り煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---|--|------------|--|
| わかめごはん | 精白米 (強化米0.3%混入)
わかめ (味付・乾燥) | 110
4.7 | シルバーのみそだれ焼き
.....
①釜に米みそ、上白糖、こいくちしょうゆ、清酒、水を入れて煮立て、白ごまを入れ、水溶きでん粉でとろみをつけてみそダレを作る。
②塩をしたシルバーを焼き、①のタレをかける。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| シルバーのみそだれ焼き | { シルバー(切り身) 70
食塩 0.4
植物油 1
米みそ 3
砂糖(上白) 2
しょうゆ(こいくち) 3
清酒 2
白ごま(すり) 1
でん粉 0.2
水 3 | | |
| 野菜の炒り煮 | 鶏肉(もも2cm角切り) 20
だいず(乾) 7
竹輪 10
じゃがいも 30
こんにゃく(角) 30
にんじん 15
ごぼう 15
干しいたけ(全型) 1
さやいんげん(冷) 10
植物油 0.5
砂糖(三温) 3
しょうゆ(こいくち) 7
清酒 1.5
本みりん 1.5 | | 野菜の炒り煮
.....
<下処理>
・だいず(乾)…前日釜に水浸し、当日柔らかく煮る。
・竹輪…1cm輪切り。
・じゃがいも…2cm角切り。
・こんにゃく(角)…1.5cm角切り。ポイルする。
・にんじん…1.5cm角切り。
・干しいたけ(全型)…選別して水で戻す。(戻し汁使用)
・さやいんげん(冷)…前日より冷蔵庫解凍。当日2cm幅に切り、釜に入れる直前に熱湯をかける。
<作り方>
①釜に油を熱し、鶏肉を炒め、酒と少量の砂糖、しょうゆで下味をつける。
②にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけを入れて炒める。
③だいず、じゃがいもを入れて、しいたけの戻し汁、だいずの煮汁、少量の湯を入れ、アクと脂をとり煮る。
④半分程煮えたら、½量の調味料を入れて煮る。
⑤ほぼ煮えたら、竹輪と残りの調味料を入れて煮含める。
⑥さやいんげんを入れて仕上げる。 |
| くだもの | いよかん(½個) | 75 | |
| <div style="text-align: center;"> ⑨ ⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ① </div> エネルギー 828 kcal
たんぱく質 37.8 g
脂質 19.1 g
繊維 6.2 g
カルシウム 349 mg
鉄 3.8 mg
ビタミンA 1,015 IU
ビタミンB ₁ 0.64 mg
ビタミンB ₂ 0.66 mg
ビタミンC 29 mg
食塩相当量 3.3 g | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●ごはんにはわかめを混ぜ込み、味ごはんにしています。
●焼いたシルバーに、みそとごまの風味を効かせた甘ダレをかけて、食べやすくしています。
●野菜の炒り煮には、竹輪を輪切りにして入れています。 |

白身魚

(東京都 単独校・小学校)

栗入り赤飯・牛乳・白身魚の蒸し焼き・すまし汁・おろしあえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| 栗入り赤飯 | 精白米
もち米
強化米
ささげ
むきぐり
〔黒ごま
食塩〕 | 35
35
0.2
8
20
1
0.5 | 栗入り赤飯
①ささげは弱火でやわらかく煮しておく。
②煮汁を冷ましておく。
③米、むきぐりを入れてごはんを炊く。
蒸らす時に①のささげを合わせ蒸らし、混ぜ合わせる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | 白身魚の蒸し焼き
①魚を調味料に30分以上漬けておく。
②しめじにも、酒、しょうゆをふっておく。
③アルミホイルで魚としめじを包み、天板に並べて焼く。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白身魚の蒸し焼き | 白身魚(切り身)
みりん
清酒
しょうゆ
しめじ
アルミホイル | 50
2
2
4
20
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| すまし汁 | 削り節
水
豆腐
長ねぎ
生わかめ
食塩
しょうゆ | 3
120
40
15
5
0.7
2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| おろしあえ | だいこん
青菜
はくさい
しょうゆ
糸削り節 | 50
20
30
3
0.3 | おろしあえ
①青菜、はくさいはゆでておく。
②だいこんは配食間際におろし、野菜としょうゆ、削り節とあえる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 1ヶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>576 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>597 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.7 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.50 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.0 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.54 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>42 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>441 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.8 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 576 kcal | ビタミンA | 597 IU | たんぱく質 | 27.7 g | ビタミンB ₁ | 0.50 mg | 脂質 | 18.0 g | ビタミンB ₂ | 0.54 mg | 繊維 | 6.5 g | ビタミンC | 42 mg | カルシウム | 441 mg | 食塩相当量 | 3.1 g | 鉄 | 3.8 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●栗やきのこ、魚など、たくさん出回るみのりの秋。素材そのもののおいしさが際立つ時期です。 ●秋の行事食として、また、お祝いの献立として、新鮮な素材を使用し、秋を満喫してください。 |
| エネルギー | 576 kcal | ビタミンA | 597 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 27.7 g | ビタミンB ₁ | 0.50 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 18.0 g | ビタミンB ₂ | 0.54 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 6.5 g | ビタミンC | 42 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 441 mg | 食塩相当量 | 3.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.8 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

白身魚

(岐阜県 共同調理場・小学校)

菜の花ずし・牛乳・白身魚のホイル蒸し・すまし汁・梅肉あえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|---|------|--|
| 菜の花ずし | 精白米 70
清酒 1
酢 10
砂糖(上白) 10
食塩 0.3
菜の花 10
食塩 0.1
鶏卵 25
砂糖(上白) 2
食塩 0.2
植物油 1
にんじん 15
むきえび 10 | | 菜の花ずし
①ごはんは炊いて酢めしにする。
②菜の花は2cm程に切り、塩ゆでしておく。
③卵は薄焼きにし、錦糸卵にする。
④にんじんはいちょう切りし、塩ゆでにする。むきえびも塩ゆでにする。
⑤酢めしに②③④の具を彩りよく盛りつける。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | 白身魚のホイル蒸し |
| 白身魚のホイル蒸し | 白身魚 50
食塩 0.1
こしょう 0.01
清酒 2
④しょうゆ(うすくち) 2
マヨネーズ 2
たまねぎ 10
しいたけ 5
レモン 5
アルミホイル 20cm | | ①魚は塩、こしょうをしておく。
②たまねぎ、生しいたけは、薄切りにしておく。レモンは輪切りにしておく。
③ホイルに魚を並べ、その上にたまねぎ、生しいたけ、レモンをのせ④を混ぜてかけ、包み蒸す。 |
| すまし汁 | 豆腐 30
乾燥わかめ 0.3
ねぎ 8
えのきたけ 10
フレーク節 1.5
しょうゆ(うすくち) 6 | | 梅肉あえ
①だいこん、にんじん、きゅうりは、せん切りにし塩をしておく。
②梅干しは種をとり、たたき梅肉にする。
③①と②を混ぜ、かつお節も入れあえる。 |
| 梅肉あえ | だいこん 30
にんじん 5
きゅうり 10
梅肉 2
食塩 0.2
かつお節 0.2
鶏肉(ささ身) 10 | | |
| くだもの | 甘なつみかん | 50 | |
| (栄) (養) (価)
エネルギー 632 kcal
たんぱく質 32.9 g
脂質 16.2 g
繊維 5.7 g
カルシウム 345 mg
鉄 3.3 mg
ビタミンA 1,206 IU
ビタミンB ₁ 0.56 mg
ビタミンB ₂ 0.70 mg
ビタミンC 36 mg
食塩相当量 3.0 g | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●彩りのきれいな菜の花ずしで、春をたくさん感じてほしい。 |

白身魚

(熊本県 単独校・小学校)

麦ごはん・牛乳・白身魚のみそソース・白玉汁・菜焼き

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|---|---------|---|
| 麦ごはん | 精白米
強化米 | 70
7 | 白身魚のみそソース
①白身魚は、うす塩をし、小麦粉とでん粉を合わせた粉をまぶし、揚げる。(粉を水で溶いて天ぷらにしてもよい)
②タレの調味料を合わせひと煮する。ごまは炒って、火を止めたタレの中に入れる。(すってもよい)
※だし汁は、白玉汁の方からとる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 208 | |
| 白身魚のみそソース | 白身魚 50
小麦粉 3
でん粉 3
食塩 少々
植物油(揚げ油) 5
砂糖(三温) 2
しょうゆ 2
みそ 2
ごま 1
みりん 2
だし汁 2 | | 白玉汁
①本かつおでだしをとる。
②にんじん、だいこんはいちょう切り、さといもは小さめのコロコロ、ごぼうは細切りにする。
③するめ、にんじん、だいこん、さといも、鶏肉、昆布をだし汁で煮る。ごぼう、太もやし、京菜(熊本)は、ころあいをみて入れる。
④調味し、味をととのえる。 |
| 白玉汁 | 白玉もち 25
鶏肉 15
にんじん 10
だいこん 20
太もやし 20
さといも 30
京菜 10
ごぼう 10
するめ 2
細切り昆布 0.5
本かつお 1
清酒 1
赤酒 0.5
しょうゆ(うすくち) 6 | | 菜焼き
○鍋を熱し、油を入れ、こまつなをジャッと炒め、油揚げを入れ、調味料を入れ味をととのえる。 |
| 菜焼き | こまつな 30
油揚げ 5
しょうゆ 2
砂糖(三温) 1
みりん 1
植物油 0.5 | | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> エネルギー 682 kcal
たんぱく質 30.1 g
脂質 17.3 g
繊維 4.4 g
カルシウム 409 mg
鉄 3.6 mg
ビタミンA 1,315(1,098) IU
ビタミンB ₁ 0.62(0.45) mg
ビタミンB ₂ 0.62(0.54) mg
ビタミンC 40(20) mg
食塩相当量 2.5 g | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●白身魚のみそソースは、魚にかけて出してもいいし、ソースと魚を別々に出してもよい好評な献立です。
●白玉汁は、熊本の雑煮をアレンジしました。水前寺もやしのかわりに太もやしです。熊本市ではするめだしを使います。
●菜焼きも熊本の郷土料理です。甘辛く仕上げます。 |

白身魚

(熊本県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・白身魚の田楽・若竹汁・野菜のピーナッツあえ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|-------------|----------|--------------------|--|---------|
| ごはん | 精白米 | 80 | 白身魚の田楽
①白身魚(切り身)は塩、こしょうで軽く下味をつけ、粉をつけて油でからりと揚げる。
②練りみそを作り、刻んだ木の芽をごまと混ぜ合わせて、揚げた魚の上にかける。 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 208 | | |
| 白身魚の田楽 | 白身魚(切り身) | 50 | | |
| | 食塩 | 少々 | | |
| | こしょう | 少々 | | |
| | 小麦粉 | 3 | | |
| | でん粉 | 3 | 若竹汁
①たけのこは、米ぬかを入れゆでて水にさらし、スライスする。
②昆布とかつおでだしをとり、しょうゆと酒、塩で調味し、たけのこ、わかめ、かまぼこを入れ味をととのえ、最後に人文字を入れる。 | |
| | 植物油 | 6 | | |
| | みそ | 6 | | |
| | 砂糖 | 4 | | |
| | 清酒 | 1 | 野菜のピーナッツあえ
①にんじん、もやしはゆでて冷まし、軽くしょうゆ洗いしておく(下味)。きゅうりは薄くスライスし、塩もみにする。
②割ピーナッツと調味料を合わせ、①の野菜をあえる。 | |
| | みりん | 1 | | |
| | 木の芽 | 0.05 | | |
| | ごま | 1 | | |
| | 水 | 5 | | |
| 若竹汁 | たけのこ(缶) | 30 | | |
| | 生わかめ | 15 | | |
| | かまぼこ | 5 | | |
| | 人文字 | 3 | | |
| | だし昆布 | 1 | | |
| | 本かつお | 2 | | |
| | しょうゆ | 6 | | |
| | 清酒 | 1 | | |
| | 米ぬか | 少々 | | |
| 野菜のピーナッツあえ | にんじん | 5 | | |
| | もやし | 30 | | |
| | きゅうり | 20 | | |
| | 割ピーナッツ | 3 | | |
| | 砂糖 | 2 | | |
| | しょうゆ | 3 | | |
| | みりん | 1 | | |
| (栄) (養) (価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●季節感のある魚料理です。
●これだと子供たちにも抵抗なく食べてもらえます。また、伝統料理の継承にもなります。
●添えに若竹汁もあわせて、季節のものを取り入れています。 | |
| エネルギー | 652 kcal | ビタミンA | | 483 IU |
| たんぱく質 | 27.5 g | ビタミンB ₁ | | 0.40 mg |
| 脂質 | 16.8 g | ビタミンB ₂ | | 0.46 mg |
| 繊維 | 4.4 g | ビタミンC | | 7 mg |
| カルシウム | 315 mg | 食塩相当量 | | 2.1 g |
| 鉄 | 2.4 mg | | | |

たい

(岩手県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・揚げもの・赤松たいのすまし汁・甘酢あえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--------------------------------------|---|
| ごはん | 精白米
強化米 | 80
0.24 | 赤松たいのすまし汁
①赤松たいは冷凍食品なので、さっと湯をくぐらせる。
②ねぎはセンター方式なので、スライサーで小口に切る。
③豆腐はさいの目に切る。
④わかめは三陸産を使用する。
⑤和風だしでスープを作り、材料を入れ、うすくちしょうゆで味つけをする。火を止めてから、ねぎを散らす。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 揚げもの | 若鶏のから揚げ
植物油 | 60
5 | |
| 赤松たいのすまし汁 | 赤松たい
えのきたけ(水煮)
ねぎ
豆腐
わかめ
しょうゆ(うすくち)
和風だし | 15
10
10
30
10
8
1 | |
| 甘酢あえ | いか(かのご)
きゅうり
はるさめ(緑豆)
にんじん
砂糖
しょうゆ
酢 | 20
10
3
10
1
2
2 | |
| くだもの | キウイフルーツ | 40 | 甘酢あえ
①いかは、かのご切りにしたものを使用する。
②きゅうりは輪切りにして、さっと塩もみをしておく。
③緑豆はるさめは、ボイルして適当な長さに切る。
④にんじんはせん切りにし、固ゆでにする。
⑤①～④の材料を調味料であえる。 |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●和風献立ですが、「魚」「酢のもの」は子供たちにあまり喜ばれないので、揚げものに「若鶏のから揚げ」を加えました。
●「赤松たい」は、岩手県学校給食会取扱いの物資で、「物資委員会選定品」ですので、使用しています。
●日頃から、魚と野菜を使用する献立に心がけています。 |
| エネルギー | 666 kcal | ビタミンA | 831(665) IU |
| たんぱく質 | 29.8 g | ビタミンB ₁ | 0.59(0.44) mg |
| 脂質 | 21.0 g | ビタミンB ₂ | 0.61(0.43) mg |
| 繊維 | 3.2 g | ビタミンC | 40(20) mg |
| カルシウム | 297 mg | 食塩相当量 | 3.1 g |
| 鉄 | 2.4 mg | | |

たい

(長野県 単独校・中学校)

しらすごはん・牛乳・たい入りトマト味のイタリアン鍋・ブロッコリーと卵のサラダ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-----------------|----------------|--------------------|--|
| しらすごはん | 精白米 | 100 | たい入りトマト味のイタリアン鍋
<下準備>
○パスタは固めにゆでておく。
○ホールトマトはざっとつぶしておく。
○パセリはみじん切りにしておく。
○“鍋”なので、野菜はざく切りとか大きめに切り、たいも2cm角、いかは輪切り、ウィンナーは斜め½切りして長さ3cmくらいにしておく。
①沸騰した湯の中へ豚肉、にんじん、キャベツを入れる。
②大体火が通ったところで、ウィンナー、たい、いか、えび、しめじを加える。
③パスタ、ホールトマト、トマトケチャップ、こしょうを加える。
④味をみて必要なら、ブイヨン、塩を加える。
⑤火を止め、パセリを散らす。 |
| | しらす干し | 5 | |
| | 青じそ | 2 | |
| | 食塩(必要に応じて) | 1 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| たい入りトマト味のイタリアン鍋 | 豚肉(かた) | 10 | |
| | たまねぎ | 20 | |
| | にんじん | 10 | |
| | キャベツ | 30 | |
| | まとうだい | 20 | |
| | ウィンナーソーセージ | 20 | |
| | いか | 20 | |
| | むきえび(味のよくでるもの) | 20 | |
| | しめじ | 10 | |
| | 水 | 50 | |
| | ホールトマト(水煮) | 60 | |
| | トマトケチャップ | 7 | |
| | 食塩(必要なら) | 適量 | |
| こしょう | 〃 | | |
| パスタ(リボン・ペンネ) | 3 | | |
| パセリ | 1 | | |
| ブロッコリーと卵のサラダ | うずら卵(缶) | 20 | |
| | プロセスチーズ | 15 | |
| | ブロッコリー | 50 | |
| | しょうゆ | 1.5 | |
| くだもの | みかん | 60 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●イタリアン鍋は、簡単ブイヤベースといたところ。
●学年の味覚に応じて、パプリカやその他香辛料を加えてもいいようです。
●使う魚は“イタリアン”なので、やはりブイヤベース等、地中海料理に使う、まとう鯛、ほうぼう、大きす、などがいいと思います。 |
| エネルギー | 801 kcal | ビタミンA | 1,590(1,336) IU |
| たんぱく質 | 39.2 g | ビタミンB ₁ | 0.97(0.73) mg |
| 脂質 | 22.6 g | ビタミンB ₂ | 1.74(1.40) mg |
| 繊維 | 6.9 g | ビタミンC | 126(73) mg |
| カルシウム | 408 mg | 食塩相当量 | 3.4 g |
| 鉄 | 3.6 mg | | |

たい

(愛知県 共同調理場・小学校)

高野豆腐の混ぜごはん・牛乳・小だいの天ぷら・しらす干し汁・ヘルシーサラダ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|----------------|---|--|---|
| 高野豆腐の混ぜごはん | 精白米
強化米
鶏肉(若鶏もも皮なし)
凍り豆腐(細切り)
ほしひじき
にんじん
さやいんげん
干しいたけ
砂糖(三温)
しょうゆ(こいくち)
清酒
みりん | 70
0.21
15
2.4
0.8
11
5
1
0.5
6
1.5
2 | <p><u>高野豆腐の混ぜごはん</u></p> <p>①米は炊いておく。
②ひじき、凍り豆腐は戻しておく。
③干しいたけは戻して、戻し汁は残しておく。
④凍り豆腐は戻して水気をきっておく。
⑤にんじんはせん切り、さやいんげんは熱湯に塩を入れてゆで、小口切りにする。
⑥鶏肉を炒め、続けてにんじん、干しいたけ、ひじきを入れ炒める。
⑦⑥に高野豆腐と調味料を入れて煮る。さやいんげんを入れて混ぜ、火を止める。
⑧炊き上がった米と⑦の具を混ぜる。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 小だいの天ぷら | 小だいの天ぷら
植物油 | 60
6 | |
| しらす干し汁 | しらす干し
鶏卵
にんじん
ほうれんそう
干しいたけ
和風だしの素
かつお節
しょうゆ(こいくち)
食塩
でん粉
清酒 | 5
25
12
10
1
1.2
1
1
0.6
0.6
1 | <p><u>しらす干し汁</u></p> <p>①しらす干しは湯通しし、酒をふりかけしておく。
②干しいたけは戻し、戻し汁は残しておく。
③ほうれんそうは、ゆでて水で冷やす。
④卵は割ってとき、①のしらす干しを合わせておく。
⑤にんじんは、いちよう切りにしてアク抜きをしておく。
⑥だしをとり、干しいたけ、戻し汁、にんじんを入れる。
⑦煮立ったらでん粉を入れ、④の卵を入れ、ふわっとしたらほうれんそうを散らして入れ、さっと混ぜる。</p> |
| ヘルシーサラダ | 海草ミックス(乾燥)
レタス
きゅうり
とうもろこし(缶詰・ホール)
和風ドレッシング | 0.8
10
10
8
4.2 | <p><u>ヘルシーサラダ</u></p> <p>①海草ミックスは水で戻し、ざるにあけ水気をきっておく。
②レタスはざく切り、きゅうりは輪切りにする。
③①と②ととうもろこしをドレッシングであえる。</p> |
| <p>② 栄 養 価</p> | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●しらす干し汁は、しらす干しを湯通しし、酒をふりかけることで臭みがとれ、子供たちに好評な献立です。 ●食物繊維やミネラルをたっぷり含んだ海藻類をとってほしいことから、高野豆腐の混ぜごはんにひじきを、ヘルシーサラダに海草ミックスをとり入れています。 |
| エネルギー | 686 kcal | ビタミンA | 1,513 IU |
| たんぱく質 | 29.8 g | ビタミンB ₁ | 0.49 mg |
| 脂質 | 25.7 g | ビタミンB ₂ | 0.60 mg |
| 繊維 | 5.4 g | ビタミンC | 11 mg |
| カルシウム | 319 mg | 食塩相当量 | 2.6 g |
| 鉄 | 3.2 mg | | |

たこ

(埼玉県 単独校・小学校)

ソフトフランスパン・バター・牛乳・かぶのクリーム煮・たこのサラダ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|--------------|-------|---|
| ソフトフランスパン | ソフトフランスパン | 60 | かぶのクリーム煮
①かぶは一口大(8~16等分)、にんじんはいちよう切り、たまねぎは短冊切り、じゃがいもは一口大に切る。
②油でたまねぎをよく炒め、次に鶏肉、にんじん、じゃがいもの順に加えて、さらに炒める。材料がかぶる程度の水で煮、煮えたら、ほたて貝柱を加え、調味する。弱火でじっくり煮こみ、火を止める。間にグリーンピースを散らし、ひと煮立ちさせる。 |
| バター | パック入りバター | 8 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| かぶのクリーム煮 | かぶ | 30 | |
| | カットほたて貝柱(冷凍) | 12 | |
| | 鶏肉(もも皮なし) | 20 | |
| | にんじん | 10 | |
| | たまねぎ | 25 | |
| | じゃがいも | 25 | |
| | グリーンピース(冷凍) | 3 | |
| | 植物油 | 0.5 | |
| たこのサラダ | ホワイトルウ | 6 | たこのサラダ
①キャベツはせん切り、きゅうりは小口切りにし塩をふり、水気を絞っておく。
②にんじんはせん切りにし、ゆでて水気をきり、はるさめもゆでて5cm程度に切り、水気をきっておく。
③たこもゆでて、あら熱をとり、甘酢④に浸して冷ます。
④食べる直前に①~③の材料をこしょう、白すりごま、マヨネーズであえる。 |
| | スキムミルク | 5 | |
| | 粉チーズ | 2 | |
| | 白ワイン | 1.8 | |
| | 食塩 | 0.3 | |
| | 白こしょう | 0.03 | |
| | にんじん | 5 | |
| | キャベツ | 20 | |
| | きゅうり | 10 | |
| | はるさめ | 3 | |
| まだこ | 15 | | |
| 食塩 | 0.5 | | |
| マヨネーズ | 10 | | |
| ④ { 酢 | 1.5 | | |
| ④ { 砂糖(上白) | 0.5 | | |
| 白すりごま | 1.5 | | |
| 白こしょう | 0.03 | | |
| くだもの | いちご | 2L/4個 | ~~~~~ 献立について ~~~~~

<たこのサラダ>
●たこは、特有の筋肉組織を持ち筋繊維に方向性がなく、全体に弾力がありしこしこした歯ごたえがあるのが特徴。最近、噛めない、噛まない子供が増え、それに伴い歯並びや咬合の異常、歯周病の低年齢化、若年者の顎関節の異常などが発生しており、食生活が大きく影響している。
●噛む習慣をつけさせるため、歯ごたえのある食べ物を出すように給食でも常に気を配っている。たこのサラダを通して、噛むことの大切さを教えたい。 |
| (栄) (養) (価)
エネルギー 661 kcal ビタミンA 746 IU
たんぱく質 27.4 g ビタミンB ₁ 0.42 mg
脂 質 28.3 g ビタミンB ₂ 0.63 mg
繊 維 3.5 g ビタミンC 75 mg
カルシウム 362 mg 食塩相当量 2.6 g
鉄 2.2 mg | | | |

たこ

(新潟県 単独校・小学校)

さくらごはん・牛乳・たこみそ・吉野汁・海藻サラダ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| さくらごはん | 精白米
しょうゆ
清酒
食塩 | 84
3
2
0.3 | さくらごはん
○炊く直前に、しょうゆ、酒、塩を入れて味をつけ、普通に炊く。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たこみそ | たこ
さといも
みそ
砂糖
清酒
水 | 20
40
5
3
2 | たこみそ
①たこは、ゆでたものを使う。みそ、砂糖、酒、水を混ぜ合わせた煮汁にたこを入れて煮る。
②さといもは皮をむき、ゆでてぬめりを取りザルにあげておく。
③①のたこに味がついたら、たこを別の容器にうつしかえ、②のさといもを入れて煮る。
④さといもに味がついたら①のたこをもどし入れ、混ぜ合わせる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 吉野汁 | 豆腐
干しいたけ
ほうれんそう
なると
ねぎ
でん粉
しょうゆ
かつお節 | 20
1
13
8
5
3
4
2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 海藻サラダ | 茎わかめ
きゅうり
もやし
レタス
にんじん
くるみ
植物油(サラダ油)
④ 砂糖
酢
しょうゆ
辛子 | 12
20
20
20
5
4
3
1
3
2
0.3 | 海藻サラダ
①きゅうり、レタス、にんじんはせん切りにし、にんじん、もやしはゆでて冷ましておく。
②④の調味料を混ぜ合わせる。
③茎わかめ、①の野菜を④のドレッシングであえる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | りんご | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>643 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>882 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.3 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.67 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.5 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.58 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>35 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>309 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.6 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.9 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 643 kcal | ビタミンA | 882 IU | たんぱく質 | 23.3 g | ビタミンB ₁ | 0.67 mg | 脂質 | 15.5 g | ビタミンB ₂ | 0.58 mg | 繊維 | 5.2 g | ビタミンC | 35 mg | カルシウム | 309 mg | 食塩相当量 | 2.6 g | 鉄 | 2.9 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●さくらごはん、たこみそは、小木町の伝承料理の一つです。</p> |
| エネルギー | 643 kcal | ビタミンA | 882 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 23.3 g | ビタミンB ₁ | 0.67 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 15.5 g | ビタミンB ₂ | 0.58 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 5.2 g | ビタミンC | 35 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 309 mg | 食塩相当量 | 2.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 2.9 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

たこ

(広島県 単独校・小学校)

たこめし・牛乳・かき卵汁・焼き竹輪のぬた

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|---|---|
| たこめし | しょうゆごはん(精白米)
たこ
にんじん
しょうゆ
みりん
清酒 | 80
30
5
2
1
1 | <u>たこめし</u>
○材料を煮て、しょうゆごはんと混ぜ合わせて盛りつける。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| かき卵汁 | 豚肉(もも)
鶏卵
乾燥わかめ
にんじん
たまねぎ
豆腐
葉ねぎ
かつお節(だし)
だし昆布
しょうゆ
でん粉
食塩
水 | 10
20
0.5
10
40
30
5
1
0.5
4
0.5
0.3
80 | <u>かき卵汁</u>
○だしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎを煮て、豆腐、乾燥わかめを入れ、味をととのえて卵、ねぎを散らす。 |
| 焼き竹輪のぬた | 焼き竹輪
わけぎ
こくにやく
白みそ
マヨネーズ
砂糖
酢
辛子 | 15
40
10
5
3
3
3
0.1 | <u>焼き竹輪のぬた</u>
○わけぎ、こんにやくをゆでて、焼き竹輪を入れ調味料であえる。 |
| 栄 養 価 | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●たこめし、ぬたは三原市の郷土料理です。 ●ぬたは、子供たちがおいしく食べられるように、マヨネーズを少量使用しています。 |
| エネルギー | 606 kcal | ビタミンA | 1,210 IU |
| たんぱく質 | 25.6 g | ビタミンB ₁ | 0.36 mg |
| 脂質 | 16.2 g | ビタミンB ₂ | 0.58 mg |
| 繊維 | 3.8 g | ビタミンC | 24 mg |
| カルシウム | 326 mg | 食塩相当量 | 2.5 g |
| 鉄 | 2.9 mg | | |

たちうお

(兵庫県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・たちうおの竜田揚げ・けんちん汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|--|--|
| ごはん | 精白米
強化米 | 80
0.24 | たちうおの竜田揚げ
①たちうおは、おろししょうがと調味料で下味をつける。
②たちうおにてん粉をまぶし、余分な粉を落として揚げる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| たちうおの竜田揚げ | たちうお
しょうが
しょうゆ(こいくち)
料理酒
でん粉
植物油 | 50(1切れ)
0.5
2
0.5
5
3.5 | |
| けんちん汁 | 鶏肉(冷・皮なし)
豆腐
油揚げ
さといも(冷)
にんじん
ごぼう
ほうれんそう(冷)
干しいたけ
植物油(サラダ油)
しょうゆ(うすくち)
料理酒
食塩
削り節 | 15
30
3
20
10
10
5
0.5
0.6
5
1
0.2
2 | |
| くだもの | みかん | 60 | けんちん汁
①1人約30ccのだし汁をとる。
②にんじん、ごぼうは乱切り、干しいたけは戻してせん切り、豆腐はさいの目切りにする。ほうれんそうは2~3cmに切り、熱湯をかける。油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしてせん切りにする。さといもは大きいものには包丁を入れる。
③油を熱し、鶏肉を炒め、料理酒をふり入れる。さらに、ごぼう、にんじん、しいたけを炒め、だし汁を入れる。
④さといも、油揚げ、少量の調味料を入れ、煮えたら表面に浮いたアクをとり、豆腐を入れ、残りの調味料で味をととのえ、最後にほうれんそうを入れる。 |
| 栄 養 価 | | | |
| エネルギー | 612 kcal | ビタミンA | 651 IU |
| たんぱく質 | 27.8 g | ビタミンB ₁ | 0.44 mg |
| 脂 質 | 17.9 g | ビタミンB ₂ | 0.46 mg |
| 繊 維 | 3.6 g | ビタミンC | 27 mg |
| カルシウム | 282 mg | 食塩相当量 | 1.9 g |
| 鉄 | 2.3 mg | | |

た ら

(北海道 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・たらの磯揚げ・みそ汁・切り干し大根サラダ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| ごはん | 精白米
強化米 | 90
0.3 | たらの磯揚げ
①ひじきは、戻しておく。
②戻したひじきを衣の中に混ぜる。
③その衣をたらにつけて油で揚げる。

切り干し大根サラダ
①切り干し大根は、前日から水に漬けて戻しておき、当日の朝、3回くらい水をかえてよく洗う。
②かにかまぼこはさく。きゅうりはせん切り。
③調味料をあえる。
※既製の中華ドレッシングであえてもいいと思います。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たらの磯揚げ | たら (切り身)
小麦粉
鶏卵
ひじき
植物油 (サラダ油)
しょうゆ | 60
3
2
0.3
3
5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みそ汁 | キャベツ
にんじん
油揚げ
みそ
だしパック
和風だし | 20
3
5
12
2
0.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 切り干し大根サラダ | 切り干し大根
かにかまぼこ
きゅうり
酢
しょうゆ
食塩
植物油 (サラダ油)
白ごま
ラー油 | 10
10
20
7
9
0.01
0.5
0.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>630 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>423 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.2 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.67 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.0 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.56 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>18 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>345 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>4.4 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.4 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 630 kcal | ビタミンA | 423 IU | たんぱく質 | 28.2 g | ビタミンB ₁ | 0.67 mg | 脂質 | 13.0 g | ビタミンB ₂ | 0.56 mg | 繊維 | 4.2 g | ビタミンC | 18 mg | カルシウム | 345 mg | 食塩相当量 | 4.4 g | 鉄 | 3.4 mg | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●なかなか摂りにくい食物繊維の摂取を意識しました。
●ひじきの量は、もう少し多くてもいいかもしれません。 |
| エネルギー | 630 kcal | ビタミンA | 423 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 28.2 g | ビタミンB ₁ | 0.67 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 13.0 g | ビタミンB ₂ | 0.56 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 4.2 g | ビタミンC | 18 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 345 mg | 食塩相当量 | 4.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.4 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

た ら

(北海道 共同調理場・小学校)

わかめごはん・牛乳・たらのサイロ鍋・さけのマヨネーズ焼き・きゅうりのおかかあえ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| わかめごはん | 精白米
強化米
炊き込みわかめの素 | 90
0.27
3.12 | <p><u>たらのサイロ鍋</u></p> <p>①たら、鶏肉は一口大に、焼き豆腐、しらたきを食べやすい大きさに、にんじんはいちょう切り、はくさいは2～3cmに切る。</p> <p>②釜に湯を沸かし、鶏肉、にんじん、たら、あさり、焼き豆腐、白玉もち、しらたき、はくさいの順に入れて煮る。</p> <p>③②にチキンブイヨン、塩、こしょうで味をととのえ、えのきたけを入れて火を止める。</p> <p><u>さけのマヨネーズ焼き</u></p> <p>①さけに塩、こしょう、酒をふり、10分位おく。</p> <p>②たまねぎ、ピーマンはせん切りにして、こしょう、マヨネーズであえる。</p> <p>③アルミカップ(ホイル)に①のさけをのせ、その上に②のあえた野菜、最後にチーズをのせて、オーブン(焼き機)で焼く。</p> <p><u>きゅうりのおかかあえ</u></p> <p>○きゅうりは小口切りにして塩でもみ、かつお節とあえる。そばつゆで味つける。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たらのサイロ鍋 | たら(生)
鶏肉(むね皮なし、若鶏)
あさり(生)
白玉もち
焼き豆腐
しらたき
にんじん
はくさい
えのきたけ
チキンブイヨン
食塩
こしょう | 20
15
10
25
20
12
8
30
5
2.5
少々
少々 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さけのマヨネーズ焼き | さけ(生)
食塩
こしょう
料理用酒
たまねぎ
ピーマン
こしょう
マヨネーズ(全卵型)
ミックスシュレッドチーズ
(ナチュラルチーズ) | 30
少々
少々
3
40
6
少々
5
5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| きゅうりのおかかあえ | きゅうり
食塩
かつお節
そばつゆ | 45
少々
2
5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>689 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>780 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>32.7 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.73 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.6 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.57 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>2.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>22 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>348 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.4 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 689 kcal | ビタミンA | 780 IU | たんぱく質 | 32.7 g | ビタミンB ₁ | 0.73 mg | 脂質 | 18.6 g | ビタミンB ₂ | 0.57 mg | 繊維 | 2.7 g | ビタミンC | 22 mg | カルシウム | 348 mg | 食塩相当量 | 2.5 g | 鉄 | 3.4 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●わかめごはん、さけのマヨネーズ焼きは、子供たちにとっても好評です。 ●毎年、漁業部会の方から、子供たちに美味しい給食をということで、新鮮な魚(ます、秋あじ等)を提供してもらっています。 |
| エネルギー | 689 kcal | ビタミンA | 780 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 32.7 g | ビタミンB ₁ | 0.73 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 18.6 g | ビタミンB ₂ | 0.57 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 2.7 g | ビタミンC | 22 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 348 mg | 食塩相当量 | 2.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.4 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

たら

(秋田県 共同調理場・小学校)

わかめごはん・牛乳・たらの深山焼き・みそかきたま汁・ポテトサラダ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--|---|
| わかめごはん | 精白米
炊き込みわかめ | 80
1.5 | たらの深山焼き
①たら切り身に酒、塩をふっておく。
②にんじんは、3 cm位のせん切りにして、さっと炒めておく。
③しめじは、ほぐし、干しいたけはせん切りにして、さっと炒めておく。
④卵黄に塩を入れ、よく混ぜながらサラダ油を少しずつ加えて卵の素を作り②③を混ぜる。
⑤アルミカップにたらを入れ、その上に④をのせ、焼き器で15分位焼く。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| たらの深山焼き | たら(切り身)
清酒
食塩
にんじん
植物油(サラダ油)
干しいたけ
しめじ
グリーンピース
ぎんなん(水煮)
卵黄
食塩
植物油(サラダ油)
アルミカップ | 40
2
0.2
5
0.2
0.8
15
4
4
10
0.2 | みそかきたま汁
①卵はときほぐしておく。
②こまつなは2 cm位に切っておく。
③豆腐はさいの目切りにする。
④だし汁にて②③を煮て、とき卵を流し入れる。 |
| みそかきたま汁 | 鶏卵
こまつな
豆腐
みそ
和風だしの素 | 25
20
30
11
1 | ポテトサラダ
①ポテトの華(マッシュ)は、解凍しマヨネーズを入れ、冷ましておく。
②笹かまぼこは熱湯をかけて薄く切る。
③きゅうりは小口切りにして軽く塩のみしておく。
④ホールコーンも熱湯をかけておく。
⑤最後に材料全部を入れ、あえる。 |
| ポテトサラダ | ポテトの華(マッシュ)
笹かまぼこ
きゅうり
ホールコーン
マヨネーズ | 24
10
8
10
11 | |
| くだもの | みかん | 60 | |
| 柴 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●たらの深山焼きは、魚ざらいの子供でも見た目がきれいですので、少しは食べてくれます。 |
| エネルギー | 664 kcal | ビタミンA | 1,005 IU |
| たんぱく質 | 29.8 g | ビタミンB ₁ | 0.49 mg |
| 脂 質 | 18.5 g | ビタミンB ₂ | 0.68 mg |
| 繊 維 | 4.8 g | ビタミンC | 34 mg |
| カルシウム | 395 mg | 食塩相当量 | 2.1 g |
| 鉄 | 3.6 mg | | |

た ら

(福島県 単独校・小学校)

バターロール・ブルーベリージャム・牛乳・生たらのマヨネーズグラタン・かぶのスープ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|-----|--------|--------------------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| バターロール | 学校給食用薄力粉
バター (加工) | 60
9 | 生たらのマヨネーズグラタン
①生たらに軽く塩をふり、生臭みをとるために白ワインに浸す。生たらが手に入らない場合は、あかうおや生さけなどを使用してもよい。
②たまねぎは、2mmくらいにスライスする。(たまねぎを4つに切ってからスライス)パセリはみじん切りにする。
③マヨネーズと粉チーズをボールで混ぜ合わせる。
④アルミカップにたまねぎをしいて、その上に①のたらをのせる。③をスプーンでかける。最後に生パセリを散らす。
⑤200℃のオーブンで、15～20分焼く。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブルーベリージャム | ブルーベリージャム | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 生たらのマヨネーズグラタン | 生たら
食塩
白ワイン
たまねぎ
粉チーズ
マヨネーズ (卵黄型)
生パセリ
アルミカップ | 50
0.05
1
7
4
7
0.5
1枚 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| かぶのスープ | かぶ
かぶ (葉)
はるさめ
にんじん
ベーコン
しょうゆ (うすくち)
鳥がら
しょうが
食塩 | 30
8
4
10
5
3
(15)
(1.6)
0.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 50 | かぶのスープ
①鳥がらとしょうがでがらスープをとる。
②にんじんはいちょう切りにする。
③はるさめは、ゆでて3cmの長さに切っておく。
④かぶは皮をむいて、いちょう切りにしておく。かぶの葉や茎も適当な長さに切っておく。
⑤①のスープの中に、にんじん、かぶをいれて煮る。
⑥柔らかくなったら、味をととのえて、はるさめ、かぶの茎を入れて、ひと煮たちさせ、最後にかぶの葉を入れて出来上がり。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>212 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,128 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.50 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>23.6 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.62 mg</td> </tr> <tr> <td>繊 維</td> <td>3.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>26 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>349 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.7 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.0 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 212 kcal | ビタミンA | 1,128 IU | たんぱく質 | 23.4 g | ビタミンB ₁ | 0.50 mg | 脂 質 | 23.6 g | ビタミンB ₂ | 0.62 mg | 繊 維 | 3.1 g | ビタミンC | 26 mg | カルシウム | 349 mg | 食塩相当量 | 1.7 g | 鉄 | 2.0 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●魚を使った料理は、残食が多いのですが、マヨネーズをのせると食べるようです。 ●脂質の摂取が多くなりがちなので、マヨネーズはのせすぎないようにして下さい。 ●たらは冬の魚なので、温かいグラタンにして冬のメニューにぴったりです。 |
| エネルギー | 212 kcal | ビタミンA | 1,128 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 23.4 g | ビタミンB ₁ | 0.50 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂 質 | 23.6 g | ビタミンB ₂ | 0.62 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊 維 | 3.1 g | ビタミンC | 26 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 349 mg | 食塩相当量 | 1.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 2.0 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

た ら

(埼玉県 単独校・小学校)

子どもパン・牛乳・たらのオランダ揚げ・粉ふきいも・ほうれんそうのサラダ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|--------------------|---|
| 子どもパン | 子どもパン | 60 | たらのオランダ揚げ
①たらは、塩、こしょう、酒をふり、小麦粉をまぶしておく。
②衣のにんじんはすりおろして使用する。パセリはみじん切りにして絞る。
③小麦粉がだまにならないように、水と塩と卵でといた中に牛乳、すりおろしたにんじん、パセリ、粉チーズを入れてさっくり混ぜる。
④下味をつけておいたたらに衣をつけて中温で揚げる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| たらのオランダ揚げ | たら 45
食塩 0.2
こしょう 0.02
清酒 1
小麦粉 0.5
小麦粉 7
鶏卵 8
粉チーズ 0.5
牛乳 3
にんじん 5
パセリ 0.5
食塩 0.2
水分 5
植物油 5 | | 粉ふきいも
○じゃがいもは、てきとうな大きさに切り、蒸して熱いうちに塩、こしょうして粉をふかせる。 |
| 粉ふきいも | じゃがいも 60
食塩 0.4
こしょう 0.01 | | ほうれんそうのサラダ
①ほうれんそうは、ゆでて2cm位にカットしておく。
②キャベツも1cm位に切り、ゆでて冷ましたあと水気を絞り、塩をふっておく。
③きゅうりは小口切りにし、塩をふり、絞る。
④にんじんは小さめのいちょう切りにし、ゆでて冷ます。
⑤スイートコーン(缶)はさっと湯通しして冷ます。
⑥ドレッシングはミキサーにかける。
⑦よく水きをきった野菜にドレッシングをかけてよく混ぜて仕上げる。 |
| ほうれんそうのサラダ | ほうれんそう 30
キャベツ 20
食塩 0.15
きゅうり 10
食塩 0.05
にんじん 5
スイートコーン(缶) 10
しょうゆ 2.5
ドレッシング {
ごま油 0.5
酢 0.5
砂糖(三温) 0.5
食塩 0.05 | | |
| くだもの | パレンシアオレンジ | 40 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●オランダ産の本格的チーズを使用するとよいでしょう。
●あがりは、うすいオレンジ色になります。
●上手に揚げないとすぐ焦げてしまいます。 |
| エネルギー | 635 kcal | ビタミンA | 1,092 IU |
| たんぱく質 | 26.6 g | ビタミンB ₁ | 0.53 mg |
| 脂 質 | 18.7 g | ビタミンB ₂ | 0.72 mg |
| 繊 維 | 4.5 g | ビタミンC | 39 mg |
| カルシウム | 325 mg | 食塩相当量 | 2.6 g |
| 鉄 | 2.9 mg | | |

たら

(長野県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・海の幸と野菜のみそチーズ焼き・ひじきのみそ汁・キャベツのレモンあえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|----------------|---|---|---|
| ごはん | 精白米
強化米 | 78
0.03 | <u>海の幸と野菜のみそチーズ焼き</u>
①たらの切り身とシーフードミックスは、白ワインとこしょうをふっておく。
②なすは、小口切りにして、軽く炒めておく。
③トマトは皮をむいてから小口切りにする。
④パセリはみじん切りにする。
⑤アルミカップにたら、シーフードミックス、なす、トマトの順に入れ、調味料をかけてからチーズをのせて、パセリをふる。
⑥オーブンで焼く。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 海の幸と野菜のみそチーズ焼き | たら
シーフードミックス
白ワイン
こしょう
なす
トマト
パセリ
プロセスチーズ
{ 赤みそ
マヨネーズ
みりん
レモン果汁
生クリーム
アルミカップ | 40
25
1.5
0.03
15
18
0.2
12
3
5
1
2
5
1ヶ | <u>ひじきのみそ汁</u>
①ひじきはよく洗ってから、水で戻す。
②油揚げは、油抜きをしてから半分に切り、5mm幅に切る。
③鍋にだし汁を入れ、ひじき、油揚げを入れて、火にかける。煮立ったらみそを入れ、ひと煮立ちしたら長ねぎを入れて火を止める。 |
| ひじきのみそ汁 | ひじき
油揚げ
長ねぎ
だしパック
赤みそ | 3
5
8
8 | |
| キャベツのレモンあえ | キャベツ
レモン
食塩 | 25
1.2
0.2 | <u>キャベツのレモンあえ</u>
①キャベツは、粗いせん切りにする。
②レモンは、皮をむいて粗みじん切りにする。(種はとる)
③全体をあえて、塩で味をつける。 |
| くだもの | みかん | 55 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●子供が嫌いな野菜の一つであるなすも、たらとシーフードミックス、チーズの味でよく食べてくれる。 |
| エネルギー | 623 kcal | ビタミンA | 540 IU |
| たんぱく質 | 28.2 g | ビタミンB ₁ | 0.26 mg |
| 脂 質 | 19.4 g | ビタミンB ₂ | 0.48 mg |
| 繊 維 | 3.0 g | ビタミンC | 35 mg |
| カルシウム | 427 mg | 食塩相当量 | 2.6 g |
| 鉄 | 5.2 mg | | |

たら

(島根県 単独校・小学校)

巻き貝のパン・牛乳・たらのみそグラタン・えびのスープ・海藻サラダ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|--|--|
| 巻き貝のパン | パン(コロネの形に焼いてもらう)
ココマリン | 65
8 | たらのみそグラタン
.....
①たらには軽く、塩、こしょうをしておく。
②たまねぎは、せん切りにする。
③たまねぎとミックスベジタブルを炒める。
④ルウを作り、炒めたたまねぎとミックスベジタブルを入れてあえる。
⑤アルミカップに①のたらを入れ、その上に④のルウをかける。最後にパン粉をふりかけ、オーブンで焼く。

えびのスープ
.....
①たまねぎ、にんじん、たけのこは、せん切りにする。
②チンゲンツアイは2cm幅に切る。
③スープを作り、野菜を煮る。
④具がやわらかくなったら調味をし、とろき卵を入れて、最後にチンゲンツアイを入れる。

海藻サラダ
.....
①きゅうりは輪切り、レタスはちぎる。
②海草ミックスは水で戻す。
③①と②をドレッシングであえる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| たらのみそグラタン | たら(1切れ)
たまねぎ
ミックスベジタブル
マーガリン
牛乳
小麦粉
みそ
食塩
こしょう
コンソメ
パン粉
アルミカップ | 40
25
10
4
40
8
2
0.1
少々
1
1枚 | |
| えびのスープ | むきえび
たまねぎ
チンゲンツアイ
にんじん
たけのこ
鶏卵
コンソメ
清酒
食塩
こしょう
しょうゆ | 15
20
20
10
10
25
1
0.5
0.1
少々
1 | |
| 海藻サラダ | きゅうり
レタス
海草ミックス
酢
砂糖
植物油(サラダ油)
食塩 | 20
15
2
3
0.5
1
0.2 | |
| くだもの | いちご | 40 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●名付けて「海の幸のランチ」です。
●魚介類の栄養指導をするのに良い献立だと思います。 |
| エネルギー | 642 kcal | ビタミンA | |
| たんぱく質 | 29.7 g | ビタミンB ₁ | 0.54 mg |
| 脂 質 | 21.5 g | ビタミンB ₂ | 0.83 mg |
| 繊 維 | 4.9 g | ビタミンC | 46 mg |
| カルシウム | 387 mg | 食塩相当量 | 2.2 g |
| 鉄 | 3.2 mg | | |

た ら

(鹿児島県 単独校・中学校)

麦ごはん・牛乳・たらの甘酢煮・青のり汁・ふくさ卵・せんキャベツ

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 | |
|--------------------|--|--|--|---|
| 麦ごはん | 精白米
強化米
強化精麦 | 90
0.27
10 | たらの甘酢煮
①たらは刺身大に切り、おろししょうが、しょうゆにしばらく漬けておく。
②①の水気をふき、でん粉をまぶして、油で揚げる。
③干ししいたけは水で戻し、他の材料も乱切りにする。
④しいたけの戻し汁で材料を煮えにくいものから順に煮て、調味する。
⑤④に揚げたたらを入れて煮からませる。

ふくさ卵
①ひじきは水に戻した後、よく洗っておく。
②にんじんはせん切り、ほうれんそうはゆでて2cm長さに切る。
③ごま油で、ひじき、にんじん、ほうれんそうを炒め、調味する。
④水気を絞ってほぐした豆腐と、といた卵とまぐろフレークを混ぜ、そこへ③を加えて更に混ぜる。
⑤温めて、油をひいた天板に④を流し込み、中火で固まるまで焼く。人数分切り分ける。(または、アルミカップに入れて、10分位蒸す) | |
| 牛乳 | 牛乳 | 309 | | |
| たらの甘酢煮 | たら
おろししょうが
しょうゆ (こいくち)
でん粉
植物油
じゃがいも
たけのこ
たまねぎ
にんじん
ピーマン
干ししいたけ
砂糖 (三温)
トマトケチャップ
しょうゆ (こいくち)
酢 (穀物酢) | 50
0.5
6
6
3
35
20
30
25
15
1.5
6
12
5
7 | | |
| 青のり汁 | 青のり
葉ねぎ
煮干し
しょうゆ (うすくち) | 3
5
2
5 | | |
| ふくさ卵 | 鶏卵
まぐろフレーク (水煮)
豆腐 (木綿)
にんじん
ほうれんそう
干しひじき
しょうゆ (うすくち)
砂糖 (三温)
ごま油
食塩 | 45
10
35
20
20
1
4
1
1
0.1 | | |
| せんキャベツ | キャベツ | 20 | | |
| ◎ 栄 ◎ 養 ◎ 価 | | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●たらの甘酢煮は、たらに味がよくしみこんでいて美味しくなっています。
●ふくさ卵は人気のメニューの一つです。 |
| エネルギー | 866 kcal | ビタミンA | | |
| たんぱく質 | 39.8 g | ビタミンB ₁ | | 0.69 mg |
| 脂 質 | 22.6 g | ビタミンB ₂ | | 0.80 mg |
| 繊 維 | 7.4 g | ビタミンC | 26 mg | |
| カルシウム | 506 mg | 食塩相当量 | 4.7 g | |
| 鉄 | 6.5 mg | | | |

とびうお

(山形県 単独校・小学校)

パン・ジャム・牛乳・とびうおの野菜あんかけ・大豆の磯煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| パン | 食パン | 60 | とびうおの野菜あんかけ
①とびうおは三枚おろしにし、調味料に30分ほど漬け、でん粉をまぶして揚げる。
②野菜はせん切りにする。
③ピーマンは色よくゆでておく。
④にんじん、たけのこ、干しいたけを炒め、調味し、ねぎ、ピーマンを加え、でん粉でとろみをつける。
⑤①に④をかける。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ジャム | ブルーベリージャム | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| とびうおの野菜あんかけ | とびうお
しょうゆ
清酒
でん粉
植物油
にんじん
たけのこ
ねぎ
干しいたけ
ピーマン
植物油
清酒
みりん
砂糖
しょうゆ
酢
でん粉
水 | 50
3
1
5
5
10
15
10
1
5
2
3
3
2
5
3
3
2
3
30 | 大豆の磯煮
①だいずは戻す。
②ひじきも戻す。
③にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにする。
④調味料を煮立て材料を煮る。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 大豆の磯煮 | だいず
にんじん
干しひじき
さつま揚げ
板こんにゃく
ごぼう
鶏ガラ
しょうゆ
清酒
水 | 8
15
5
10
30
10
5
7
5
50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | プリンスメロン | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>692 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,226 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.9 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.60 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.0 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.72 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>8.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>29 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>400 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>4.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>6.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 692 kcal | ビタミンA | 1,226 IU | たんぱく質 | 31.9 g | ビタミンB ₁ | 0.60 mg | 脂質 | 21.0 g | ビタミンB ₂ | 0.72 mg | 繊維 | 8.7 g | ビタミンC | 29 mg | カルシウム | 400 mg | 食塩相当量 | 4.3 g | 鉄 | 6.5 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●季節によってはさげ、寒だらを使う。 ●野菜も使用する魚によって変える。 ●家庭では喜ばれないが、残さずに食べている。 |
| エネルギー | 692 kcal | ビタミンA | 1,226 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 31.9 g | ビタミンB ₁ | 0.60 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 21.0 g | ビタミンB ₂ | 0.72 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 8.7 g | ビタミンC | 29 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 400 mg | 食塩相当量 | 4.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 6.5 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

とびうお

(石川県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・とびうおの変わり揚げ・わかめ汁・野菜のごま酢あえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|----------------|--|---|--|
| ごはん | 精白米 | 80 | とびうおの変わり揚げ
とびうおを地元では「あご」と呼ぶ。6月にはあごがとれるので必ず、実施する。
①とびうおの三枚おろしにうすめの塩を打っておく。
②小麦粉、八割ピーナッツ、純カレー粉、塩を混ぜ合わせ鶏卵を入れ、変わり衣をつくり、①にたっぷり衣をつけてこんがり揚げ。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| とびうおの
変わり揚げ | とびうお (三枚おろし)
小麦粉
鶏卵
ピーナッツ (八割)
純カレー粉
食塩
植物油 (揚げ油) | 20×2
7
5
3
0.2
0.4
7 | |
| わかめ汁 | 干しわかめ
じゃがいも
たまねぎ
厚揚げ (生揚げ)
だし (かつお)
みそ | 1.5
40
30
10
2
8 | |
| 野菜のごま酢あえ | キャベツ
にんじん
もやし (大豆もやし)
こまつな
白いりごま
みりん
米酢
しょうゆ (こいくち) | 30
5
10
20
1
1
2
3.5 | |
| くだもの | プリンスメロン | 50 | わかめ汁
○地元でとれたわかめを水に戻す。適宜に刻み、じゃがいもは厚目のいちよう切り、たまねぎはスライス、厚揚げ (生揚げ) は油抜きしてあられに刻む。みそ仕立てとする。
野菜のごま酢あえ
①キャベツの短冊切り、にんじんの短冊切りをゆでて冷ます。もやしもしっかりゆで、こまつなはゆでて3cmに刻み、しっかり絞る。
②みりん、酢、白いりごま、しょうゆで合わせ調味料をつくってあえる。 |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●毎年6月頃とれる「あご」(地元での呼び名でとびうおのこと)を、年に1回は必ず給食で地場産物として献立にとり入れる。
●お昼の放送で「あご」について紹介し、地元でとれる魚料理に親しみを持たせるようにしている。 |
| エネルギー | 640 kcal | ビタミンA | 878 (752) IU |
| たんぱく質 | 27.7 g | ビタミンB ₁ | 0.62 (0.47) mg |
| 脂 質 | 19.6 g | ビタミンB ₂ | 0.54 (0.48) mg |
| 繊 維 | 4.9 g | ビタミンC | 51 (31) mg |
| カルシウム | 378 mg | 食塩相当量 | 2.2 g |
| 鉄 | 3.7 mg | | |

にしん

(新潟県 共同調理場・中学校)

ごはん・牛乳・身欠きにしんの甘煮・ざくびら・白あえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|---|--|---|
| ごはん | 精白米
強化米 | 110
0.33 | 身欠きにしんの甘煮
①身欠きにしんは、熱湯をかけて油抜きし、1本を半分切る。
②全ての調味料と水を煮立て、身欠きにしんを並べて入れ、落としぶたをして、時々様子を見ながら2時間ほどじっくり煮込む。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 身欠きにしんの甘煮 | 身欠きにしん(半干し)
水
砂糖(三温)
しょうゆ(こいくち)
清酒
水あめ
とうがらし | 40(½本)
60
8
7
2
1
0.01 | |
| ざくびら | さといも(冷凍)
にんじん
たけのこ(缶詰)
ごぼう
さやえんどう(冷)
焼き豆腐
こんにやく(板こんにやく)
こんぶ(みついしこんぶ)
竹輪(スクールちくわ)
貝柱(いたやがい)
煮干し
水
しょうゆ(こいくち)
清酒
砂糖(上白)
食塩 | 24
12
15
10
3.6
25
15
3
12
12
3.6
150
6
2.4
1.2
0.5 | ざくびら
①さといも、にんじん、たけのこ、ごぼうは形をそろえて乱切りにする。さやえんどうは½にななめ切りしておく。
②焼き豆腐も、板こんにやくも、野菜の大きさに合わせ乱切りし、こんにやくはゆでてアク抜きをしておく。
③こんぶは小さな結び昆布にする。当日に結べないので事前に作業を済ませておくとうい。
④竹輪も乱切りする。
⑤煮干しでだしをとり、煮えにくいものから順に入れ、調味して全ての材料が柔らかくなるまで煮込む。貝柱を加えて煮て、火が通ったら火を止める。
⑥器に盛り、さやえんどうを彩りに散らす。 |
| 白あえ | こまつな
キャベツ
油揚げ
砂糖(上白)
しょうゆ(こいくち)
食塩
白ごま(いり)
豆腐(木綿) | 12
30
3
0.25
0.6
0.12
0.6
6 | 白あえ
①こまつなはゆでて2cmに切る。
②キャベツは短冊切りし、ゆでる。
③油揚げは縦半分に切り、横から細切りし、砂糖0.3g、しょうゆ(こいくち)0.6gでいり煮し、下味して冷ましておく。
④ごまはよくすり、豆腐も水気を絞ってよくする。調味料と合わせて衣をつくり、よく水気を絞って野菜と油揚げをあえる。 |
| くだもの | いちご | 20(2粒) | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●「ざくびら」と「身欠きにしんの甘煮」はこの地方の伝承料理をアレンジしたものです。
●正月には「ひら」という煮物を作るが、正月には「ざくびら」といって正式ではない材料を乱切りし、ざくした感のない汁仕立りにします。本来干貝柱を使ってこくと香りを出しますが、給食では安価なミニ貝柱を使います。
●「身欠きにしん」は保存性が優れているので、雪深いこの地方の重要なたんばく源としてよく利用されています。
●比較的に子供が好みます。 |
| (栄) (養) (価)
エネルギー 857 kcal
たんぱく質 35.8 g
脂質 23.0 g
繊維 5.3 g
カルシウム 443 mg
鉄 3.6 mg
ビタミンA 1,267 IU
ビタミンB ₁ 0.68 mg
ビタミンB ₂ 0.68 mg
ビタミンC 40 mg
食塩相当量 4.2 g | | | |

は も

(岐阜県 共同調理場・中学校)

麦ごはん・牛乳・はものかば焼き・みそ煮込み・本しめじのしょうがぁえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| 麦ごはん | 精白米
精麦 | 110
11 | はものかば焼き
①はもを塩、こしょう、酒で漬け込む。
②①にでん粉をつけ、油で揚げる。
③④の調味料でタレを作り、上からかける。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| はものかば焼き | はも
食塩
清酒
こしょう
でん粉
植物油
しょうゆ
砂糖(三温)
④ 清酒
白ごま
みりん | 50
0.3
1.3
0.03
4
0
4
2
1.3
0.6
3 | みそ煮込み
①だいはんは半月、またはいちよう切り、板こんにゃくは一口大、にんじんはいちよう切り、さといもは一口大に切っておく。いんげん豆は、さつと湯でゆがき、角切り昆布は水で戻す。
②鶏肉を油で炒め、野菜を加え、赤みそ、砂糖を加え、煮込む。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みそ煮込み | 鶏肉(切込)
だいはん
板こんにゃく
にんじん
さといも
うずらの卵(缶)
いんげん豆
角切り昆布
植物油
赤みそ(上)
砂糖(中双)
水 | 19
50
38
25
25
13
13
3
1.3
10
6
44 | 本しめじのしょうがぁえ
①きゅうりは、輪切りにし、塩でしんなりさせる。にんじんはせん切りにし、さつと湯でゆがく。しょうがは、おろしておく。
②ほんしめじを酒で蒸して冷ます。
③①、②をしょうゆであえる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 本しめじのしょうがぁえ | ほんしめじ
清酒
きゅうり
にんじん
しょうが
しょうゆ | 25
0.6
13
6
0.6
2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>878 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>2,835 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>35.0 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.83 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.1 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.73 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>10.9 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>42 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>451 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.8 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 878 kcal | ビタミンA | 2,835 IU | たんぱく質 | 35.0 g | ビタミンB ₁ | 0.83 mg | 脂質 | 21.1 g | ビタミンB ₂ | 0.73 mg | 繊維 | 10.9 g | ビタミンC | 42 mg | カルシウム | 451 mg | 食塩相当量 | 2.8 g | 鉄 | 4.7 mg | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●みそ煮込みはこの地方で使用されている赤みそで煮込む料理です。
●冬からのたんぱくの味であるはもをかば焼きにしました。 |
| エネルギー | 878 kcal | ビタミンA | 2,835 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 35.0 g | ビタミンB ₁ | 0.83 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 21.1 g | ビタミンB ₂ | 0.73 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 10.9 g | ビタミンC | 42 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 451 mg | 食塩相当量 | 2.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 4.7 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ふ

ぐ

(山口県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・ふぐ鍋・小えびのから揚げ・茎わかめの即席漬け・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|----------|-------|-------------|-------|--------|--------------------|---------------|----|--------|--------------------|---------------|----|-------|-------|-----------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| ごはん | 〔精白米
強化米〕 | 80
0.24 | ふぐ鍋
①だし昆布でだしをとる。
②にんじんはいちょう切り、はくさいは短冊切り、白ねぎは2cm長さに切る。
③干しいたけは戻し、せん切りにする。
④だし汁の中にふぐ、にんじん、干しいたけ、はくさい、戻したマロニー、ペビーほたて、白ねぎを入れ調味する。
※ふぐは煮込みすぎないこと。かたくなります。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ふぐ鍋 | ふぐ(ぶつ切り)
白玉餅(冷)
にんじん
はくさい
白ねぎ
干しいたけ
マロニー
ペビーほたて(冷)
だし昆布
〔うす口しょうゆ
清酒
みりん〕 | 30
20
10
40
6
1
5
10
1
4
2
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小えびのから揚げ | 〔小えび
食塩
こしょう
でん粉
揚げ油〕 | 30
0.2
0.01
3
3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 茎わかめの即席漬け | 茎わかめ(味付)
〔キャベツ
きゅうり
食塩
しょうゆ〕 | 5
25
5
0.5
0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 1個 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>586 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>694(610) IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.1 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.61(0.47) mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>11.5 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.57(0.51) mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>46(36) mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>312 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 586 kcal | ビタミンA | 694(610) IU | たんぱく質 | 25.1 g | ビタミンB ₁ | 0.61(0.47) mg | 脂質 | 11.5 g | ビタミンB ₂ | 0.57(0.51) mg | 繊維 | 3.5 g | ビタミンC | 46(36) mg | カルシウム | 312 mg | 食塩相当量 | 1.3 g | 鉄 | 3.2 mg | | | <div style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</div> <ul style="list-style-type: none"> ●ふぐは、山口県の下関漁港(南風泊)で、古くからとられ、鍋ものや刺身、ふぐ雑炊などにして、食べられています。 ●ふぐには毒があるので、幸福の“福”をかけて下関では“フク”と呼びます。(山口県給食会で注文可能) ●小えびは、秋穂漁港でとれる皮付きの赤えびを使います。 ●どちらも、郷土でとれる海産物を使ってみました。 |
| エネルギー | 586 kcal | ビタミンA | 694(610) IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 25.1 g | ビタミンB ₁ | 0.61(0.47) mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 11.5 g | ビタミンB ₂ | 0.57(0.51) mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 3.5 g | ビタミンC | 46(36) mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 312 mg | 食塩相当量 | 1.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.2 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ぶり

(群馬県 単独校・中学校)

麦ごはん・牛乳・ぶりの照り焼き・みそ汁・茎わかめのきんぴら・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| 麦ごはん | 精白米
強化米
強化押し麦 | 100
0.3
10 | ぶりの照り焼き
.....
①しょうゆと清酒、しょうがのすりおろしで、ぶりを1時間ほど漬けておく。
②天板にぶりを並べて焼く。
③漬け汁をぶりにはけてぬり、照りを付ける。

茎わかめのきんぴら
.....
①茎わかめは4～5cmの長さに切る。
②ごぼうは皮をそぎ、4～5cmの長さの拍子木に切る。にんじん、こんにやくもごぼうと同じ大きさに切る。牛肉は薄切りにし、1cm幅位に切る。
③植物油を熱し、たかのつめを少々入れ、ごぼうから炒める。
④牛肉は炒めすぎないようにし、味つけをして、最後にいりごまをふる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ぶりの照り焼き | ぶり
しょうゆ (こいくち)
清酒
しょうが | 70
3
1
0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みそ汁 | 生わかめ
豆腐
じゃがいも
根深ねぎ
かつお節
淡色辛みそ | 3
30
30
15
1.5
12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 茎わかめのきんぴら | 茎わかめ
ごぼう
にんじん
こんにやく
牛肉
いりごま
しょうゆ (こいくち)
砂糖 (三温)
植物油
清酒 | 8
15
15
15
15
1
4
2.5
1
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>856 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,514 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>48.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>1.16 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>29.3 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.68 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>39 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>330 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>5.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.4 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 856 kcal | ビタミンA | 1,514 IU | たんぱく質 | 48.4 g | ビタミンB ₁ | 1.16 mg | 脂質 | 29.3 g | ビタミンB ₂ | 0.68 mg | 繊維 | 6.4 g | ビタミンC | 39 mg | カルシウム | 330 mg | 食塩相当量 | 5.1 g | 鉄 | 4.4 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●家庭では、照り焼きを作らないようなので、作り方を知らせたい。 ●ぶりのうろこをそいで、皮も、食べるようにしたい。 ●きんぴらの中に茎わかめと牛肉を入れると、一味変わった味が楽しめることを知らせたい。 |
| エネルギー | 856 kcal | ビタミンA | 1,514 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 48.4 g | ビタミンB ₁ | 1.16 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 29.3 g | ビタミンB ₂ | 0.68 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 6.4 g | ビタミンC | 39 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 330 mg | 食塩相当量 | 5.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 4.4 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ぶり

(鳥取県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・ぶりの照り焼き・いものこ汁・たこの酢のもの・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--------------|--|--|---|---------|
| ごはん | 精白米
強化米 | 80
0.24 | ぶりの照り焼き
.....
①下味の調味料を合わせ、ぶりの切り身をしばらく漬け込む。
②汁気をきって、油で焼く。 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| ぶりの照り焼き | ぶり (生)
しょうゆ (こいくち)
しょうが
本みりん
砂糖 (上白)
食塩
植物油 | 60
1.5
0.2
0.1
0.1
0.3
0.2 | いものこ汁
.....
①煮干しでだし汁をとる。
②材料を切る。豚肉は2cm幅に切り、にんじんは、いちよう切りにする。さといもは皮をむき、下ゆでしてぬめりを取る。豆腐は1.5cmのさいの目に切る。根深ねぎは小口に切る。
③みそは少量のだし汁で溶いておく。
④だし汁を煮立て、豚肉を入れる。あくを取り、色が変わったら、にんじん、さといもを入れる。さといもに火が通ったら豆腐を入れ、一煮立ちさせる。みそを入れ、ねぎを加えて仕あげる。 | |
| いものこ汁 | 煮干し
水
豚肉 (もも脂身なし)
さといも
にんじん
豆腐 (木綿)
根深ねぎ
米みそ (低塩) | 3
100
20
20
8
40
10
10 | | |
| たこの酢のもの | まだこ (生)
きゅうり
乾燥わかめ
砂糖 (三温)
酢 (米酢)
食塩
しょうゆ (うすくち) | 25
30
0.5
1
3
0.2
1 | たこの酢のもの
.....
①たこは一口大に薄く切り、さっとゆでて冷ましておく。
②きゅうりは小口に切り、当塩をしておく。わかめは戻しておく。
③調味料を合わせ、水分をきった材料をあえる。 | |
| くだもの | みかん | 75 | | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

<ぶりの照り焼き>
●山陰沖は魚の宝庫です。学校給食でも寒にとれるぶりを照り焼きにして出します。ぶりは成長するにしたがって呼び名が変わることから、出世魚とも呼ばれ、昔からお祝いの魚として使われています。
●ぶりは、不飽和脂肪酸を多く含み、血中コレステロール値を下げるなど、成人病を予防する働きがあると言われます。
<たこの酢のもの>
●歯ごたえのあるたこにカルシウムを多く含むわかめときゅうりを三杯酢であえています。
●子どもたちにとって酢の物は比較的嫌いな食べ物ですが、山陰特産のたことわかめを使うことによって郷土の産物を紹介しています。 | |
| エネルギー | 717 kcal | ビタミンA | | 709 IU |
| たんぱく質 | 38.5 g | ビタミンB ₁ | | 0.98 mg |
| 脂 質 | 22.1 g | ビタミンB ₂ | | 0.73 mg |
| 纖 維 | 3.9 g | ビタミンC | | 33 mg |
| カルシウム | 318 mg | 食塩相当量 | | 2.2 g |
| 鉄 | 3.4 mg | | | |

ぶり

(岡山県 単独校・小学校)

混ぜごはん・牛乳・ぶり入りみそ汁・ままかりの酢のもの・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| 混ぜごはん | 精白米
精麦
けずりごぼう
にんじん
竹輪
干しいたけ
鶏肉
たけのこ
こんにゃく
さやいんげん
煮干し
砂糖
しょうゆ
清酒 | 70
4
10
10
10
1
20
20
10
6
1
2
8
3 | <p><u>混ぜごはん</u></p> <p>①煮干しの頭と腹を除いて2～3本に折る。
②材料は、小さめの小口切りにする。
③煮干しも一緒に材料を炊き、麦ごはんに混ぜる。
※季節によって、木の芽を加えるなどする。</p> <p><u>ぶり入りみそ汁</u></p> <p>①ぶりは塩をふってから、でん粉をまぶし、ゆでる。
②昆布だしでみそ汁をつくる。
③ぶりをわんに盛って汁をはる。</p> <p><u>ままかりの酢のもの</u></p> <p>①だいこんの茎、葉は塩ゆでし、小さく刻む。
②だいこんはせん切りにして、塩もみし、水気を絞る。
③すき昆布、りんごとだいこんを合わせて、酢のものにし、ままかりと一緒に盛り合わせる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ぶり入りみそ汁 | ぶり
食塩
でん粉
だし昆布
庄内麩
赤みそ
ねぎ | 30
0.1
2
2
1
10
4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ままかりの酢のもの | ままかり(酢漬け)
だいこん
すき昆布
りんご
だいこん(茎・葉)
酢
砂糖
しょうゆ | 2
40
0.5
10
3
3
1
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 1個 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>638 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>935 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>35.3 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.65 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.1 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.57 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>48 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>351 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.7 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 638 kcal | ビタミンA | 935 IU | たんぱく質 | 35.3 g | ビタミンB ₁ | 0.65 mg | 脂質 | 19.1 g | ビタミンB ₂ | 0.57 mg | 繊維 | 6.6 g | ビタミンC | 48 mg | カルシウム | 351 mg | 食塩相当量 | 2.7 g | 鉄 | 2.5 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●昔から、来客時に季節の材料を入れてつくられていた混ぜごはんに、瀬戸内海のままかりの酢漬けとだいこんの酢のもの、それにぶりの赤だしを組み合わせた。</p> |
| エネルギー | 638 kcal | ビタミンA | 935 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 35.3 g | ビタミンB ₁ | 0.65 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 19.1 g | ビタミンB ₂ | 0.57 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 6.6 g | ビタミンC | 48 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 351 mg | 食塩相当量 | 2.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 2.5 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ホキ

(栃木県 共同調理場・小学校)

麦ごはん・牛乳・揚げホキのレモン風味・切り干し大根の炒め煮・冷奴・トマト

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|--|---|--|
| 麦ごはん | 精白米
強化米
白麦米 | 72
0.22
8 | <p><u>揚げホキのレモン風味</u></p> <p>①ホキの切り身にでん粉と小麦粉をまぶして油で揚げる。
②砂糖としょうゆ、水を煮立て、みじん切りにしたしその葉とサンキストレモンを混ぜる。
③揚げたホキに②をかける。</p> <p><u>切り干し大根の炒め煮</u></p> <p>①切り干し大根は、水洗いしてからぬるま湯でもう一度戻す。
②切り昆布もよく洗い、水気をきっておく。
③にんじん、こんにゃく、油揚げは短冊切りにする。
④油を熱し、切り干し大根、切り昆布を炒め、次ににんじん、こんにゃく、油揚げを加えてさらに炒める。
⑤少し煮てから調味料を加え、汁が少くなるまで煮る。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 揚げホキのレモン風味 | ホキ(切り身)
でん粉
小麦粉
植物油
砂糖
しょうゆ
サンキストレモン
しその葉
水 | 50
5
5
5
2
2
3
1
2 | |
| 切り干し大根の炒め煮 | 切り干し大根
にんじん
板こんにゃく
油揚げ
切り昆布
植物油(サラダ油)
砂糖
しょうゆ
味しるべ
だしの素 | 10
15
15
5
2.5
3
1.5
3.5
1
0.4 | |
| 冷奴 | 豆腐
しょうゆ | 100
5 | |
| トマト | トマト | 40 | |
| <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●しそとレモンの風味が揚げ魚にとてもよくマッチして、さわやかな味になります。
●子供たちに人気のある魚料理の一つです。</p> | | | |
| <p>◎ 栄 ◎ 養 ◎ 価</p> | | | |
| エネルギー | 699 kcal | ビタミンA | 928 IU |
| たんぱく質 | 28.3 g | ビタミンB ₁ | 0.54 mg |
| 脂質 | 21.9 g | ビタミンB ₂ | 0.52 mg |
| 繊維 | 5.4 g | ビタミンC | 9 mg |
| カルシウム | 356 mg | 食塩相当量 | 2.3 g |
| 鉄 | 3.7 mg | | |

ホキ

(埼玉県 共同調理場・中学校)

食パン・ミックスジャム・牛乳・ホキのラビゴットソース・じゃがいものミルク煮・ブロッコリーとハムのサラダ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| 食パン | 食パン | 110 | ホキのラビゴットソース
①トマトは湯むきしてザク切りに、たまねぎ、セロリーは薄切りにする。パセリはみじん切りにして水にさらしておく。
②砂糖、酢、サラダ油、塩、こしょうでドレッシングを作り、①とあえる。
③焼いたホキに②をかけて出来上がり。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ミックスジャム | ミックスジャム | 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ホキのラビゴットソース | { ホキ (小麦粉付) 60
植物油 (サラダ油) 4
トマト 30
たまねぎ 4
セロリー 5
{ 砂糖 1
酢 4
植物油 (サラダ油) 4
食塩 0.2
こしょう 0.02
パセリ 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃがいものミルク煮 | { じゃがいも 70
パセリ 0.8
食塩 0.3
こしょう 0.02
スキムミルク 10
牛乳 6
ペシヤメルソース 3
コンソメの素 0.3 | ①じゃがいもは皮をむいて角切りしてゆでる。
②ゆでたじゃがいもを、スキムミルク、牛乳、ペシヤメルソース、コンソメ、塩、こしょうで調味し、さらにやわらかくなるまで煮る。
③みじん切りにしたパセリをふって、出来上がり。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブロッコリーとハムのサラダ | { ブロッコリー 30
食塩 0.3
ポンレスハム 7
{ りんご 15
食塩 0.15
{ たまねぎ 2
食塩 0.02
植物油 (サラダ油) 2.5
酢 2
砂糖 1
食塩 0.2
こしょう 0.02 | ブロッコリーとハムのサラダ
①ブロッコリーは小房に分けて下ゆでしておく。ハムは細切り、りんごは8等分したものを薄切りにして塩水にさらしておく。たまねぎはスライスして塩水にさらしておく。
②サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょうでドレッシングをつくり、①の材料をあえる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>883 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>479 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>34.1 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.65 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>27.0 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.86 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>35 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>420 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.8 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 883 kcal | ビタミンA | 479 IU | たんぱく質 | 34.1 g | ビタミンB ₁ | 0.65 mg | 脂質 | 27.0 g | ビタミンB ₂ | 0.86 mg | 繊維 | 5.6 g | ビタミンC | 35 mg | カルシウム | 420 mg | 食塩相当量 | 3.5 g | 鉄 | 2.8 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●自身のあっさりとした魚を焼き、彩りも豊かなドレッシングをかけ、目でも食欲をそそり、楽しめるメニューです。</p> |
| エネルギー | 883 kcal | ビタミンA | 479 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 34.1 g | ビタミンB ₁ | 0.65 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 27.0 g | ビタミンB ₂ | 0.86 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 5.6 g | ビタミンC | 35 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 420 mg | 食塩相当量 | 3.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 2.8 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ホキ

(福井県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・ホキのケチャップみそあえ・たまごスープ・ひたし・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| ごはん | 精白米 | 80 | <p><u>ホキのケチャップみそあえ</u></p> <p>① 2 cm角に切ったホキをしょうがじょうゆに30分程漬けておき、でん粉をつけて揚げる。</p> <p>② にんじんも角切りにしゆでる。</p> <p>③ ケチャップ、みそ、みりんを熱し、その中へ①と②を入れあえる。</p> <p><u>たまごスープ</u></p> <p>① じゃがいもは食べやすい大きさに切り、水にさらし、水分をきる。</p> <p>② ホールコーンは、さっと熱湯を通す。</p> <p>③ 干しわかめは戻しておく。</p> <p>④ 釜に分量の水とじゃがいもを入れ、煮えたら、チキンスープ、②、③を加え、食塩も加え味をみて小口切りのねぎととき卵を加えさっと混ぜる。</p> <p><u>ひたし</u></p> <p>① こまつなは、ゆでて3 cm長さに切っておく。</p> <p>② もやしは食べやすい長さに切り、ゆでる。</p> <p>③ ①と②を混ぜ、しょうゆを入れて混ぜる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ホキのケチャップみそあえ | ホキ
しょうが
しょうゆ
でん粉
植物油
にんじん
トマトケチャップ
みそ
みりん | 50
1
1
5
5
20
5
1
2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまごスープ | 鶏卵
じゃがいも
ホールコーン
わかめ(干)
ねぎ
チキンスープ
食塩
水 | 30
30
20
0.5
10
1
0.5
120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ひたし | こまつな
もやし
しょうゆ | 30
20
2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | いちご | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>659 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,561 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.0 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.44 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.62 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>50 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>357 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 659 kcal | ビタミンA | 1,561 IU | たんぱく質 | 27.0 g | ビタミンB ₁ | 0.44 mg | 脂質 | 17.7 g | ビタミンB ₂ | 0.62 mg | 繊維 | 3.7 g | ビタミンC | 50 mg | カルシウム | 357 mg | 食塩相当量 | 2.1 g | 鉄 | 3.2 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 子供たちに喜ばれていた鯨肉がなくなったので、代りに白身魚を使用したら、魚を好まない子供たちも「おいしいよ」と大好評。 ● トマトケチャップとみそ味で魚独特の臭いが消え、おいしくいただけます。 |
| エネルギー | 659 kcal | ビタミンA | 1,561 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 27.0 g | ビタミンB ₁ | 0.44 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 17.7 g | ビタミンB ₂ | 0.62 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 3.7 g | ビタミンC | 50 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 357 mg | 食塩相当量 | 2.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.2 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ホキ

(長野県 単独校・小学校)

パン・牛乳・ホキのグラタン・さくらえびのスープ・ゆで野菜サラダ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--------------|--|--------------------|--|---|
| パン | パン | 95 | ホキのグラタン
①ホキに塩、こしょうをふっておく。
②たまねぎは薄切りにし、少しのバターで炒める。
③じゃがいもはいちよう切りにし、ゆでる。
④残りのバターで小麦粉を炒め、牛乳、水で溶いたスキムミルクを加え、ホワイトルウを作る。
⑤④にコンソメ、塩、こしょうを加え、②、③、みじん切りのパセリを混ぜ合わせる。
⑥アルミカップに①のホキを入れ、⑤をかける。チーズとパン粉をのせる。
⑦170℃のオーブンで20～25分焼く。 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| ホキのグラタン | { <ul style="list-style-type: none"> ホキ 35 食塩 0.1 こしょう 0.01 小麦粉 4.5 バター 4 スキムミルク 4 水 35 牛乳 10 コンソメ 0.7 食塩 0.01 こしょう 0.01 たまねぎ 40 じゃがいも 30 パセリ 0.5 メルティークーズ 8 パン粉 0.5 } | | | |
| さくらえびのスープ | さくらえび 2
干しわかめ 1
にんじん 10
長ねぎ 10
えのきたけ 10
コンソメ 1
しょうゆ 3
食塩 0.1
こしょう 0.01 | | | さくらえびのスープ
①にんじん、長ねぎは、せん切りにする。えのきたけは3cm位に切る。
②野菜を煮て、わかめ、さくらえびを入れ、調味する。 |
| ゆで野菜サラダ | ほうれんそう 30
キャベツ 35
ハム 5
酢 3
植物油(サラダ油) 1.5
しょうゆ 1
食塩 0.1
こしょう 0.01 | | | ゆで野菜サラダ
①ほうれんそう、キャベツ、ハムは、適当な大きさに切り、ゆでる。
②ドレッシングを作り、あえる。 |
| くだもの | りんご | 50 | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●魚のグラタンは、白身魚のホキを使用しました。手作りのルウをかけて焼きます。
●白身で食べやすい魚であること、子供たちが大好きなグラタンであることから、好評の魚料理です。
●スープも桜えびの味が出て、子供たちに好評のスープです。
●スキムミルクやさくらえびを使うことで、カルシウムの摂取にも心がけました。 |
| 栄 養 価 | | | | |
| エネルギー | 628 kcal | ビタミンA | (1,177) IU | |
| たんぱく質 | 29.4 g | ビタミンB ₁ | (0.66) mg | |
| 脂質 | 21.4 g | ビタミンB ₂ | (0.85) mg | |
| 繊維 | 4.8 g | ビタミンC | (28) mg | |
| カルシウム | 458 mg | 食塩相当量 | (4.1) g | |
| 鉄 | 3.1 mg | | | |

ホキ

(広島県 単独校・中学校)

たこと松の実のんにくチャーハン・牛乳・ホキのオーロラあえ・コーンと卵のスープ・ヨーグルト

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------------|---|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| たこと松の実のんにくチャーハン | アルファー化米 | 68 | <u>たこと松の実のんにくチャーハン</u>
①たこは乱切り、にんにくはみじん切り、たまねぎはさいの目切り、にんじんはちょう切り、ねぎは小口切り、さやいんげんは小口切りにして、塩ゆでしておく。
②松の実は洗っておく。赤とうがらしは小口切りにして種を取っておく。
③赤とうがらし、にんにくを炒める。たまねぎ、ねぎ、にんじんを炒め、定量の水を入れる。
④調味料(酢を除く)を入れ、混ぜながらアルファー化米を入れる。たこを上のにせ、20分蒸す。
⑤酢を入れて混ぜ、さやいんげんを散らす。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 水 | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 植物油 | 1.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | にんにく | 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | たまねぎ | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | にんじん | 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | たこ | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 松の実 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | スープストック | 0.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | しょうゆ(うすくち) | 2.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 0.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | さやいんげん | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 赤とうがらし | 0.17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ねぎ | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 酢 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しょうゆ | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ホキのオーロラあえ | ホキ(下味つけ) | 80 | <u>ホキのオーロラあえ</u>
①ホキに塩、こしょうで下味をつける。
②①にでん粉と小麦粉を合わせたものをつけて油で揚げる。
③ピーマンを小さめのさいの目に切る。
④トマトケチャップ、トマトピューレ、水あめ、こしょうを合わせ③を入れる。
⑤揚げた魚に④をかけ、混ぜる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 0.25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | こしょう | 0.005 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | でん粉 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 小麦粉 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 植物油 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ピーマン(さいの目) | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | トマトケチャップ | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | トマトピューレ | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 水あめ | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.005 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| コーンと卵のスープ | 中華スープの素 | 0.4 | <u>コーンと卵のスープ</u>
①中華スープの素で中華スープを作る。
②①にたまねぎ、ホールコーンを入れて煮る。
③②が沸騰したら、とき卵を入れ、花のように流す。
④パセリのみじん切りを仕上げに入れる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ホールコーン | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 鶏卵 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | たまねぎ(半月切り) | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | パセリ(みじん切り) | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | こしょう | 0.05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ヨーグルト | ヨーグルト | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>802 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>971 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>36.6 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.61 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.3 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.36 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>11 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>388 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.8 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.3 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 802 kcal | ビタミンA | 971 IU | たんぱく質 | 36.6 g | ビタミンB ₁ | 0.61 mg | 脂質 | 24.3 g | ビタミンB ₂ | 0.36 mg | 繊維 | 5.3 g | ビタミンC | 11 mg | カルシウム | 388 mg | 食塩相当量 | 2.8 g | 鉄 | 2.3 mg | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●たこを取り入れた主食も珍しく、松の実とマッチして目先が変わってとても喜ばれます。
●たこは加熱しすぎないこと。
●オーロラあえは、ホキ、たら、メルルーサの他あじやさばを使ってもよい。 |
| エネルギー | 802 kcal | ビタミンA | 971 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 36.6 g | ビタミンB ₁ | 0.61 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 24.3 g | ビタミンB ₂ | 0.36 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 5.3 g | ビタミンC | 11 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 388 mg | 食塩相当量 | 2.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 2.3 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ほっけ

(北海道 単独校・小学校)

ヘルシーライス・牛乳・ほっけのピーナッツフライ・キャベツスープ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|--------------------|---|
| ヘルシーライス | 精白米 65
しょうゆ 0.5
清酒 0.5
水
食塩 0.2
ツナ(缶) 5
豆腐(絞り) 40
にんじん 10
ほうれんそう 10
ごぼう 5
干しいたけ 0.5
ひじき 0.3
植物油(サラダ油) 0.5
黒砂糖 1.2
しょうゆ 4
清酒 1
みりん 1 | | ヘルシーライス
①米は調味料と合わせた水で炊く。
②ツナ(缶)は、ざるに入れて水をきり、ほぐしておく。
③絞り豆腐は、から炒りし、そぼろ状になったら、調味料の一部を使って、黒砂糖、しょうゆ、酒で味をつける。
④しいたけ、ひじきを戻す。
⑤油でせん切りしいたけ、ささがきごぼうを炒め、せん切りにんじんを加えて、調味料とひじきを入れて煮る。
⑥⑤をざるにとり、煮汁は①にまわす。
⑦ごはんが炊けたら⑥と②、③を混ぜる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | ほっけのピーナッツフライ
○ほっけは塩、こしょうをし、小麦粉、卵をくぐらせ、パン粉と粉ピーナッツをまぶして揚げる。 |
| ほっけのピーナッツフライ | ほっけ 40
食塩 0.3
こしょう 0.02
小麦粉 3
鶏卵 3
粉ピーナッツ 6
パン粉 2
植物油(揚げ油) 3.4 | | キャベツスープ
①小口切りのベーコンを炒め、せん切りたまねぎ、にんじん、キャベツを加えてから、スープで煮る。
②味をつけてから、パセリのみじん切りを入れる。 |
| キャベツスープ | ベーコン 3
キャベツ 30
にんじん 5
たまねぎ 20
パセリ 0.6
食塩 0.6
こしょう 0.03
ガラ 10
水 150 | | |
| くだもの | かき | 40 | |
| 栄 養 価 | | | 献立について
●ツナ(缶)が入っているが、臭みはなく、良いだしがでている。
●ピーナッツの衣が香ばしく、ほっけも脂がのっけていておいしい。 |
| エネルギー | 605 kcal | ビタミンA | 946 IU |
| たんぱく質 | 25.4 g | ビタミンB ₁ | 0.22 mg |
| 脂 質 | 20.4 g | ビタミンB ₂ | 0.43 mg |
| 繊 維 | 4.1 g | ビタミンC | 33 mg |
| カルシウム | 309 mg | 食塩相当量 | 2.4 g |
| 鉄 | 2.9 mg | | |

まぐろ

(北海道 共同調理場・中学校)

パン・牛乳・南禅寺蒸し・まぐろとナッツのみそ炒め・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--|---|
| パン | パン | 65 | 南禅寺蒸し
①だし汁をとり、冷ましてから卵、豆乳、調味料と合わせておく。
④豆腐はさいの目に切り、下味をつけておく。
⑤鶏肉に下味をつけておく。
⑥ほうれんそうはゆでて切っておく。
⑦つと、にんじん、しいたけを煮ておく。
⑧バットに④～⑦を入れ、①の卵汁を入れ、蒸す。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 南禅寺蒸し | 鶏卵 60
豆乳 10
しょうゆ 1
清酒 1
みりん 1
砂糖 (三温) 0.6
食塩 0.7
こんぶ 1
削り節 2
水分 70
豆腐 30
④ しょうゆ 2
④ みりん 2
⑤ 鶏肉 10
⑤ 清酒 1
⑤ つと 5
⑤ にんじん 5
⑤ ほうれんそう 5
⑥ 干ししいたけ 0.5
⑦ しょうゆ 2
⑦ 清酒 0.5
⑦ みりん 0.5
⑦ 砂糖 (三温) 1 | 60
10
1
1
1
0.6
0.7
1
2
70
30
2
2
10
1
5
5
5
0.5
2
0.5
0.5
1 | |
| まぐろとナッツのみそ炒め | まぐろ (角切り) 30
清酒 0.5
しょうゆ 0.5
しょうが 0.5
でん粉 (油1, 2) 3
じゃがいも (油2, 1) 70
カシューナッツ 10
ピーマン 10
みそ 2.5
砂糖 (三温) 2
しょうゆ 0.5
清酒 1
みりん 1 | 30
0.5
0.5
0.5
3
70
10
10
2.5
2
0.5
1
1 | |
| くだもの | いちご | 30 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●まぐろは鉄分が多く、学校給食に取り入れやすい魚です。また、生徒にも評判がよく毎月使用している魚の一つです。
●今回の献立は、ごはんの給食にも応用できます。 |
| エネルギー | 811 kcal | ビタミンA 1,184(997) IU | |
| たんぱく質 | 39.2 g | ビタミンB ₁ 0.69(0.60) mg | |
| 脂質 | 33.0 g | ビタミンB ₂ 0.98(0.87) mg | |
| 繊維 | 4.1 g | ビタミンC 47(36) mg | |
| カルシウム | 353 mg | 食塩相当量 3.8 g | |
| 鉄 | 5.3 mg | | |

まぐろ

(埼玉県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・まぐろのインド風煮・一口きゅうり・はくさいスープ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| ごはん | 精白米 | 80 | まぐろのインド風煮
①まぐろは下味をつけて、かたくり粉をまぶして揚げる。
②じゃがいも、にんじんは乱切り、たまねぎは大きめの角切りにする。
③釜に少量の水を入れ、じゃがいも、にんじん、たまねぎを入れて煮る。
④八分通りやわらかくなったら調味する。
⑤次にもやしを入れ、しんなりしたら①のまぐろを入れて仕上げる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| まぐろのインド風煮 | まぐろ | 35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 根しょうが [※] | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 砂糖 | 0.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | しょうゆ | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | かたくり粉 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 植物油 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | じゃがいも | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | にんじん | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | たまねぎ | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | もやし | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | カレー粉 | 0.12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | トマトケチャップ | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ウスターソース | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | しょうゆ | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 砂糖 | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 一口きゅうり | きゅうり
食塩 | 30(1/6×2コ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| はくさいスープ | ベーコン
たまねぎ
はくさい
にんじん
いんげん
コンソメ
しょうゆ
食塩
こしょう | 8
15
40
10
4
1
2
0.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>612 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,310 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.36 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.3 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.43 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>34 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>254 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 612 kcal | ビタミンA | 1,310 IU | たんぱく質 | 25.4 g | ビタミンB ₁ | 0.36 mg | 脂質 | 14.3 g | ビタミンB ₂ | 0.43 mg | 繊維 | 3.7 g | ビタミンC | 34 mg | カルシウム | 254 mg | 食塩相当量 | 3.5 g | 鉄 | 2.7 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p><まぐろのインド風煮></p> <ul style="list-style-type: none"> ●現在魚離れの子供が多い中、味つけにカレー粉、ケチャップを使い食べやすいように工夫した。 ●野菜もたっぷり使い、栄養的なバランスにも考慮した。 |
| エネルギー | 612 kcal | ビタミンA | 1,310 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 25.4 g | ビタミンB ₁ | 0.36 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 14.3 g | ビタミンB ₂ | 0.43 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 3.7 g | ビタミンC | 34 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 254 mg | 食塩相当量 | 3.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 2.7 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

まぐろ

(埼玉県 単独校・小学校)

菜の花ごはん・牛乳・まぐろとだいこんの船場煮・即席漬け・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---|---|--|---|
| 菜の花ごはん | 精白米
強化米
鶏卵
植物油
砂糖
食塩
せり
こまつな
食塩 | 80
0.24
30
1
1
0.1
20
10
0.3 | 菜の花ごはん
.....
①卵は調味料を入れていり卵にする。
②せりとこまつなは、さっとゆでてこまかく切る。
③ごはんには①と②を混ぜ込む。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | まぐろとだいこんの船場煮
.....
①だいこんとにんじんは、厚めのいちょうか半月に切る。
②まぐろは三枚におろし、2～3 cmに切る。
③根しょうがは、せん切りにする。
④①②③を調味料で煮る。 |
| まぐろとだいこんの船場煮 | だいこん
にんじん
まぐろ
根しょうが
しょうゆ
砂糖(三温)
植物油 | 120
20
40
1
6
3
2 | |
| 即席漬け | はくさい
ゆず
食塩 | 60

0.8 | |
| くだもの | みかん | 60 | |
| <div style="text-align: center;"> ① ② ③ </div> エネルギー 648 kcal
たんぱく質 27.3 g
脂 質 19.1 g
繊 維 5.1 g
カルシウム 353 mg
鉄 3.4 mg
ビタミンA 1,366 IU
ビタミンB ₁ 0.52 mg
ビタミンB ₂ 0.72 mg
ビタミンC 50 mg
食塩相当量 2.5 g | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●まぐろとだいこんの船場煮は、さばの臭みを、しょうが、酒を使っておさえ、しょうゆ、三温糖で、ややこっくりとした味つけにし、たっぷりのだいこんを煮つけました。
●子供たちにあまり好まれないだいこんも、このように煮るとたくさん食べられます。 |

まぐろ

(千葉県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・まぐろのみそ漬け焼き・じゃがいものきんぴら・しらすあえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--|---|
| ごはん | 精白米
強化米
切断麦
水 | 76
0.23
4 | <u>まぐろのみそ漬け焼き</u>
①しょうがはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
②しょうが、ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、みそを混ぜ合わせ、まぐろを漬けこむ。
③みそをつけたままオーブンで焼く。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| まぐろのみそ漬け焼き | ほんまぐろ(赤身)
しょうが [㊦]
根深ねぎ
しょうゆ(こいくち)
清酒
本みりん
米みそ(甘みそ) | 40
0.3
5
2
1
2
6 | <u>じゃがいものきんぴら</u>
①豚肉はせん切りにし、しょうゆ、酒で下味をつけておく。
②じゃがいも、にんじんはせん切りにする。
③さやいんげんはゆで、斜め薄切りにする。
④油を熱し、豚肉、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
⑤砂糖、しょうゆ、みりんを味つけし、火が通ったら、さやいんげんを加える。
⑥仕上げ際に、ごま油、一味唐辛子、いりごまを加える。 |
| じゃがいものきんぴら | 豚肉(もも脂身つき・大型)
しょうゆ(こいくち)
清酒
じゃがいも
にんじん
さやいんげん
植物油
きび砂糖
しょうゆ(こいくち)
本みりん
植物油(ごま油)
一味唐辛子
いりごま | 10
1.5
0.5
50
10
10
1.3
2
3.5
0.3
0.3
0.03
1.5 | <u>しらすあえ</u>
①チンゲンツアイはゆでて、2cm幅に切り、水気を絞る。
②とうもろこしは缶汁をきる。
③しらす干しは熱湯に通す。
④材料全部をあえる。 |
| しらすあえ | チンゲンツアイ
とうもろこし
(缶詰・ホールカーネル)
しらす干し
しょうゆ(うすくち) | 40
10
2
2 | |
| くだもの | いよかん | 40 | |
| 栄 養 価 | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●魚をみそに漬けこむことによって、臭みを消し、食べやすくなった。(まぐろ以外の魚でもおいしい) また、みその焼ける香ばしい香りが食欲をそそる。 ●きんぴらは、メーカーンを使うと煮くずれなく、シャキッと仕上がる。 ●しらすあえには、くせがなく歯ごたえのよいチンゲンツアイと、とうもろこし缶詰を使い、彩りよく仕上げた。 |
| エネルギー | 625 kcal | ビタミンA | 855 IU |
| たんぱく質 | 30.1 g | ビタミンB ₁ | 0.58 mg |
| 脂 質 | 11.9 g | ビタミンB ₂ | 0.46 mg |
| 繊 維 | 3.6 g | ビタミンC | 33 mg |
| カルシウム | 329 mg | 食塩相当量 | 2.3 g |
| 鉄 | 3.1 mg | | |

まぐろ

(神奈川県 単独校・小学校)

ひじきピラフ・牛乳・豆腐スープ・まぐろのドレッシングあえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| ひじきピラフ | 精白米
強化米
あさり (ポイル)
鶏肉 (小間切り)
たまねぎ
にんじん
ひじき
バター
植物油
コンソメ
食塩
こしょう
しょうゆ
清酒
パセリ | 70
0.21
10
15
21
11
0.5
1
1
0.5
0.5
0.05
1
1
1 | <p><u>ひじきピラフ</u>.....</p> <p>①みじん切りにした野菜と水で戻したひじき、鶏肉、あさりをバターと油で炒める。</p> <p>②塩、こしょう、酒、しょうゆ、コンソメで味をととのえる。</p> <p>③といたぎに炒めた具を加え、炊飯する。</p> <p>④みじん切りのパセリを混ぜ分配する。</p> <p><u>豆腐スープ</u>.....</p> <p>①削り節と削り粉でだしをとる。</p> <p>②豆腐、わかめ、長ねぎを加え、火を通す。</p> <p>③塩、しょうゆ、酒で味をととのえる。</p> <p>④下ゆでしておいた青菜を加え、分配する。</p> <p><u>まぐろのドレッシングあえ</u></p> <p>①まぐろにしょうが汁、塩、しょうゆ、酒で下味をつけておく。</p> <p>②小麦粉とでん粉を混ぜた衣で揚げる。</p> <p>③たまねぎはみじん切りにして塩でもみ、水にさらしておく。</p> <p>④フレンチドレッシングを作る。</p> <p>⑤揚げたまぐろにドレッシングとたまねぎ、パセリを混ぜ合わせる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豆腐スープ | 豆腐
わかめ (生)
長ねぎ
青菜
削り粉
削り節
食塩
しょうゆ
清酒 | 45
3
11
11
1
1
0.6
1
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| まぐろのドレッシングあえ | まぐろ (一口切り)
清酒
しょうゆ
食塩
古根しょうが
小麦粉
でん粉
食物油
酢
しょうゆ
食塩
砂糖
たまねぎ
パセリ
植物油 (サラダ油) | 35
1
1
0.1
0.5
2
2
3.5
3
2
0.07
0.7
4
0.5
0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>592 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,014 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.7 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.61 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.5 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.53 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>35 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>331 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.8 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.4 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 592 kcal | ビタミンA | 1,014 IU | たんぱく質 | 27.7 g | ビタミンB ₁ | 0.61 mg | 脂質 | 16.5 g | ビタミンB ₂ | 0.53 mg | 繊維 | 3.5 g | ビタミンC | 35 mg | カルシウム | 331 mg | 食塩相当量 | 2.8 g | 鉄 | 3.4 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●あさり、ひじきを入れたごはんは、和風にするよりも洋風にした方が子供たちに人気があります。 ●まぐろを油を控えめのドレッシングで食べることにより、さっぱり仕上がります。 ●不足しがちな鉄分がしっかりとれる献立です。 |
| エネルギー | 592 kcal | ビタミンA | 1,014 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 27.7 g | ビタミンB ₁ | 0.61 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 16.5 g | ビタミンB ₂ | 0.53 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 3.5 g | ビタミンC | 35 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 331 mg | 食塩相当量 | 2.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.4 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

まぐろ

(新潟県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・まぐろのアーモンドあえ・のっぺい汁・いそ香あえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| ごはん | 精白米 | 80 | まぐろのアーモンドあえ
①まぐろは下味をつけ、でん粉をまぶしてから揚げにする。
②④の調味料を煮たててソースを作り、揚げたまぐろにからめる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| まぐろのアーモンドあえ | まぐろ(角切り)
しょうが
しょうゆ
清酒
でん粉
植物油
④ トマトケチャップ
トマトピューレー
③ トンカツソース
砂糖
赤ワイン
スライスアーモンド | 50
1
2.5
1.5
5
5
6
3
3
1.5
0.5
1.5 | いそ香あえ
①ほうれんそうはゆでて、かたく絞り3cmくらいの長さに切る。
②ちりめんは湯をかけておく。
③かまぼこは細い短冊切りにする。
④材料を調味料であえ、最後に細かくした焼きのりを散らす。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| のっぺい汁 | 鶏肉(皮なしもも)
さといも
にんじん
だいこん
しめじ
たけのこ(缶)
干しいたけ
かまぼこ
こんにゃく
しょうゆ
清酒
和風だしの素 | 15
25
12
25
7
15
0.4
5
20
7
1.5
0.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| いそ香あえ | ほうれんそう
ちりめん
焼きのり
かまぼこ
しょうゆ
みりん | 40
1.5
0.3
5
1.5
0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>647 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,338 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.68 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.5 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.66 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>55 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>296 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.6 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 647 kcal | ビタミンA | 1,338 IU | たんぱく質 | 31.4 g | ビタミンB ₁ | 0.68 mg | 脂質 | 13.5 g | ビタミンB ₂ | 0.66 mg | 繊維 | 5.8 g | ビタミンC | 55 mg | カルシウム | 296 mg | 食塩相当量 | 2.6 g | 鉄 | 4.2 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●まぐろのアーモンドあえは、骨もなくソースの味で、臭みも気にならないので、肉の感覚で食べられます。 ●残量もほとんどなく、人気メニューの一つになっています。 |
| エネルギー | 647 kcal | ビタミンA | 1,338 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 31.4 g | ビタミンB ₁ | 0.68 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 13.5 g | ビタミンB ₂ | 0.66 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 5.8 g | ビタミンC | 55 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 296 mg | 食塩相当量 | 2.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 4.2 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

まぐろ

(愛知県 単独校・中学校)

ごはん・牛乳・まぐろの中華炒め・バンバンジーサラダ・ヨーグルト

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| ごはん | 精白米
強化米 | 100
0.3 | まぐろの中華炒め
.....
①まぐろは1.5cm角に切り、おろししょうが、酒、しょうゆで下味をつける。
②薄力粉とでん粉を混ぜたものに、まぐろをまぶして揚げる。
③にんじんはいちょう切り、たまねぎ、はくさい、たけのこは一口大に切る。干ししいたけは戻してせん切りにしておく。
④釜に油をひき③を入れて炒め、水、調味料を入れてしばらく煮る。
⑤仕上げにうずら卵、グリーンピース、揚げまぐろを入れ、温かくなったら、水溶きのでん粉でとろみをつける。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| まぐろの中華炒め | きはだまぐろ
しょうが
清酒
しょうゆ(こいくち)
小麦粉(薄力粉)
でん粉
植物油
にんじん
たまねぎ
はくさい
干ししいたけ
たけのこ(水煮缶詰)
うずら卵(水煮缶詰)
グリーンピース
風味調味料
しょうゆ(こいくち)
砂糖(三温)
でん粉
水 | 50
1
2
1
3.5
5
5
20
40
40
1.2
15
18
5
3
6
1.2
3
60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| バンバンジーサラダ | 鶏肉(ささ身)
清酒
きゅうり
レタス
キャベツ
ドレッシング | 20
1
15
20
15
15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ヨーグルト | ヨーグルト | 90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●角切りの魚を揚げることによって、魚嫌いの子でも食べやすくした。</p> <p>●下味にしょうがや酒を使い、魚の臭みをなくす工夫をした。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>866 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,429 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>37.1 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.63 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.6 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.76 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>25 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>382 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.9 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 866 kcal | ビタミンA | 1,429 IU | たんぱく質 | 37.1 g | ビタミンB ₁ | 0.63 mg | 脂質 | 22.6 g | ビタミンB ₂ | 0.76 mg | 繊維 | 4.2 g | ビタミンC | 25 mg | カルシウム | 382 mg | 食塩相当量 | 1.9 g | 鉄 | 3.1 mg | | | |
| エネルギー | 866 kcal | ビタミンA | 1,429 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 37.1 g | ビタミンB ₁ | 0.63 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 22.6 g | ビタミンB ₂ | 0.76 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 4.2 g | ビタミンC | 25 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 382 mg | 食塩相当量 | 1.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.1 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

まぐろ

(大阪府 共同調理場・小学校)

2こ取りロール・バター・牛乳・まぐろのノルウェー風・貝柱のクリームシチュー・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---|--|--|--|
| 2こ取りロール | ロールパン | 60 | <p><u>まぐろのノルウェー風</u></p> <p>①まぐろは解凍して霜ふりにし、しょうがじょうゆに漬け込む。
 ②でん粉をつけて油で揚げる。
 ③調味料を煮立てた中に、揚げたまぐろを入れ、混ぜ合わせる。</p> <p><u>貝柱のクリームシチュー</u></p> <p>①貝柱、ホールコーンは解凍しておく。
 ②にんじん、じゃがいもはさいの目切り、たまねぎはくし型切り、パセリはみじん切りにする。
 ③牛乳、マーガリン、小麦粉でルウを作る。
 ④油を熱し、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒め、貝柱、ホールコーンも炒め、水を加え煮る。
 ⑤よく煮えたら、ルウを加えて煮込む。</p> |
| バター | キャラメルバター | 1個 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| まぐろのノルウェー風 | まぐろ(冷・角切り)
下味 { 土しょうが [㊦]
しょうゆ
でん粉
植物油
ウスターソース
トマトケチャップ
砂糖 | 50
1
2
10
2
8
1 | |
| 貝柱の
クリームシチュー | 貝柱(冷)
ホールコーン(冷)
にんじん
たまねぎ
じゃがいも
パセリ
牛乳(調)
マーガリン(調)
焙煎小麦粉
鶏ガラスープ(濃縮タイプ)
食塩
こしょう
植物油 | 20
10
15
20
30
0.5
30
3
3
0.5
0.5
0.01
0.5 | |
| くだもの | みかん | 1個 | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <p>エネルギー 611 kcal ビタミンA 1,438 IU
 たんぱく質 29.7 g ビタミンB₁ 0.62 mg
 脂 質 32.1 g ビタミンB₂ 0.77 mg
 繊 維 3.6 g ビタミンC 31 mg
 カルシウム 320 mg 食塩相当量 2.4 g
 鉄 3.4 mg</p> | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p><まぐろのノルウェー風>
 ●以前作っていたくじらのノルウェー風のくじらをまぐろに変えて実施したものです。
 ●下味をつけ、ソースもしっかりした味つけなので、魚臭さもなく好評な献立です。
 ●にんじんやグリーンピースなどを加えると彩りがきれいになります。</p> |

まぐろ

(兵庫県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・まぐろとひじきの煮もの・ちりめんじゃこの炒り煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|-------|----------|-------|---------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|
| ごはん | 精白米
強化米 | 80
0.24 | まぐろとひじきの煮もの
.....
① 1人約30ccのだし汁をとる。ひじきは水で戻し、水を換えながらきれいに洗い、水気をきる。
② にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし型に切る。さやえんどうは2～3cmに切り、熱湯をかける。がんとどきは熱湯をかけ、油抜きして一口大に切る。まぐろは油をきってほぐしておく。
③ 油を熱し、ひじき、にんじんを炒め、だし汁、 $\frac{1}{2}$ 量の調味料を入れて煮る。
④ 煮えたら、たまねぎ、がんとどき、まぐろを入れ、残りの調味料で味をととのえ、最後にさやえんどうを入れて煮含める。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| まぐろとひじきの煮もの | まぐろ (油漬け)
ひじき
がんとどき (冷)
にんじん
たまねぎ
さやえんどう (冷)
植物油 (サラダ油)
砂糖
しょうゆ (こいくち)
料理酒
削り節 | 30
3
25
10
25
10
0.6
2.5
3.5
1
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ちりめんじゃこの炒り煮 | しらす干し
砂糖
しょうゆ (こいくち)
料理酒 | 12
2
1
0.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん (1個) | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ~~~~~ 献立について ~~~~~ | | | ● 子供たちの苦手なひじきを、まぐろの油漬けと一緒に和風で煮て、食べやすくなるように工夫しました。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">エネルギー</td> <td style="width: 30%;">637 kcal</td> <td style="width: 30%;">ビタミンA</td> <td style="width: 10%;">-669 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>29.7 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.48 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.0 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.45 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>33 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>359 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.9 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.4 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | | エネルギー | 637 kcal | ビタミンA | -669 IU | たんぱく質 | 29.7 g | ビタミンB ₁ | 0.48 mg | 脂質 | 17.0 g | ビタミンB ₂ | 0.45 mg | 繊維 | 4.1 g | ビタミンC | 33 mg | カルシウム | 359 mg | 食塩相当量 | 1.9 g | 鉄 | 4.4 mg | |
| エネルギー | 637 kcal | ビタミンA | -669 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 29.7 g | ビタミンB ₁ | 0.48 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 17.0 g | ビタミンB ₂ | 0.45 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 4.1 g | ビタミンC | 33 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 359 mg | 食塩相当量 | 1.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 4.4 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

まぐろ

(島根県 共同調理場・小学校)

麦ごはん・牛乳・まぐろと大豆の揚げ煮・しらうおのかきたま汁・ごま酢あえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| 麦ごはん | 精白米
強化米
切断麦 | 66
0.22
7 | <u>麦ごはん</u>
○精白米に強化米と切断麦を加えて炊く。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| まぐろと大豆の揚げ煮 | まぐろ(角切り)
しょうが
しょうゆ(こいくち)
清酒
だいた(ゆで)
でん粉
植物油
しょうゆ(こいくち)
砂糖(三温)
清酒
水 | 45
0.5
1.5
1
10
10
5.5
2
1
1
2 | <u>まぐろと大豆の揚げ煮</u>
①まぐろは、しょうがをすりおろしたものと、こいくちしょうゆ、清酒に20分ぐらい漬けておき、でん粉をまぶして油で揚げる。
②だいたはでん粉をまぶしてからりと油で揚げる。
③こいくちしょうゆと砂糖、清酒、水を煮たててタレを作る。
④③にまぐろとだいたを入れてタレをからませる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しらうおのかきたま汁 | しらうお
高菜
なると
カットわかめ
鶏卵
でん粉
水
食塩
清酒
しょうゆ(こいくち)
かつお節
水 | 10
12
6
0.2
25
0.5
0.5
0.2
2
5
3
120 | <u>しらうおのかきたま汁</u>
①かつお節でだしをとる。
②高菜は塩ゆでし細く切っておく。
③なるとは小口切りにしておく。
④鶏卵をほぐし、水溶きでん粉を混ぜておく。
⑤だし汁にしらうおを入れて煮る。
⑥なるとを加え調味し、鶏卵を流し入れ、わかめと高菜を入れて仕上げる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま酢あえ | 切り干し大根
しょうゆ(こいくち)
砂糖(三温)
にんじん
ほうれんそう
酢(穀物酢)
しょうゆ(こいくち)
砂糖(三温)
いりごま | 3
0.5
0.02
5
35
1.5
1.5
0.2
2 | <u>ごま酢あえ</u>
①切り干し大根は水洗いし水気を絞り、2~3cmに切り、しょうゆと砂糖をまぶしておく。
②にんじんは、せん切りにしゆでる。
③ほうれんそうは、ゆでて2~3cmに切る。
④いりごまをすり、こいくちしょうゆ、砂糖、穀物酢で合わせ酢を作り、材料をあえる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>673 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,209 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>32.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.49 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.4 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.59 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.0 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>42 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>346 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 673 kcal | ビタミンA | 1,209 IU | たんぱく質 | 32.4 g | ビタミンB ₁ | 0.49 mg | 脂質 | 18.4 g | ビタミンB ₂ | 0.59 mg | 繊維 | 5.0 g | ビタミンC | 42 mg | カルシウム | 346 mg | 食塩相当量 | 2.1 g | 鉄 | 3.7 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●しらうおのかきたま汁は、宍道湖の七珍といわれる“白魚”を使った郷土食です。 ●しらうおと卵と高菜の組み合わせが、冬の味覚として親しまれています。 |
| エネルギー | 673 kcal | ビタミンA | 1,209 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 32.4 g | ビタミンB ₁ | 0.49 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 18.4 g | ビタミンB ₂ | 0.59 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 5.0 g | ビタミンC | 42 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 346 mg | 食塩相当量 | 2.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.7 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

まぐろ

(愛媛県 共同調理場・中学校)

ごはん・牛乳・まぐろと大豆のみそ炒め・いもだんご汁・寒天の酢のもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|---|--|--|
| ごはん | 精白米
強化米 | 80
0.24 | まぐろと大豆のみそ炒め
.....
①まぐろは、すりおろしたしょうがとこいくちしょうゆで下味をつけておく。
②だいたいは一晩水に漬けておく。
③でん粉をつけた①を油で揚げる。
④だいたいは水けをよくふきとって素揚げにする。
⑤みそ、砂糖、みりんとしょうが汁を合わせておく。
⑥⑤に③と④を熱いうちにかまさせる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| まぐろと大豆のみそ炒め | きはだまぐろ(角切り)
しょうが
しょうゆ(こいくち)
でん粉
だいた
植物油
赤色辛みそ
砂糖(三温)
みりん
しょうが
レタス | 50
0.5
2
5
10
6.5
7
3
1
0.3
10 | いもだんご汁
.....
①じゃがいもはゆでて、熱いうちにつぶしておく。
②①に白玉粉と水を加えて耳たぶぐらいの固さにこねる。
③にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、干しいたけはせん切り、ねぎは小口切りにする。
④かつお節でだしをとり、にんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけを煮る。
⑤材料が煮えたら、②を一口ぐらいの大きさに丸めて加える。
⑥調味料を加えて、味をととのえる。
⑦最後にねぎを散らす。 |
| (付け合わせ) | | | |
| いもだんご汁 | じゃがいも
白玉粉
水
にんじん
ごぼう
だいこん
干しいたけ
葉ねぎ
しょうゆ(うすくち)
みりん
清酒
かつお節 | 25
5
5
6.5
6.5
13
0.6
3.5
7
1.3
1.3
3.5 | 寒天の酢のもの
.....
①寒天は水で戻して適当な大きさにちぎる。
②わかめは水で戻す。
③きゅうりとロースハムはせん切りにする。
④①②③と調味料を混ぜ合わせる。 |
| 寒天の酢のもの | 寒天
乾燥わかめ
きゅうり
ロースハム
酢(穀物酢)
砂糖(三温)
しょうゆ(うすくち) | 1.3
1.3
30
13
3
2.5
2.5 | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●「畑の肉」と言われる大豆ですが、最近では、家庭でも食べられる機会は少ないようです。さらに魚は苦手な生徒も多く、給食の献立でもあまり好まれません。
●まぐろと大豆のみそ炒めはそんな2つの材料を組み合わせた料理です。
●まぐろは角切りにして、から揚げにしてあるうえに、みそ味なので、魚と思わずに食べられるようです。
●また、普段は牛乳かんなどでしか食べない寒天ですが、酢のものにそのままを使うことで、生徒たちに寒天が海産物であることをアピールすることができます。見た目に涼しげな料理なので、どちらかといえば夏向けの料理です。 |
| エネルギー | 836 kcal | ビタミンA | |
| たんぱく質 | 39.6 g | ビタミンB ₁ | 0.71 mg |
| 脂質 | 19.7 g | ビタミンB ₂ | 0.50 mg |
| 繊維 | 6.8 g | ビタミンC | 12 mg |
| カルシウム | 300 mg | 食塩相当量 | 3.6 g |
| 鉄 | 4.3 mg | | |

ます

(宮城県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・ますのマッシュ揚げ・えびと豆腐のスープ・ドレッシングサラダ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------------|---|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| ごはん | 精白米(強化米入り) | 90 | <p><u>ますのマッシュ揚げ</u></p> <p>①ます切り身にこしょうで下味をつけておく。
②①に④をつけて油で揚げる。</p> <p><u>えびと豆腐のスープ</u></p> <p>①えびは解凍し、ゆでておく。豆腐は薄切りにする。干しいたけは、せん切りにする。たけのこは、せん切りにする。ほうれんそうは、ゆでておく。ねぎは小口切りにする。はくさいは短冊切りにする。
②湯にしいたけ、たけのこ、はくさい、スープストックを入れる。ひと煮立ちしたら、えびを入れ③とこしょうで味つけをする。
③豆腐を入れる。次にでん粉でとろみをつける。
④最後に、割りほぐした卵を流し入れ、ほうれんそう、ねぎを入れる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ますのマッシュ揚げ | ます(切り身) 40
こしょう 少々
④小麦粉 5
鶏卵 5
パン粉 1
マッシュポテト 8
植物油(揚げ油) 4
ソース 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| えびと豆腐のスープ | むきえび(冷) 15
鶏卵 15
豆腐 40
干しいたけ 0.5
たけのこ(缶) 10
ほうれんそう 10
長ねぎ 10
はくさい 20
スープストック 1
しょうゆ 4
③食塩 0.6
清酒 1
でん粉 2
こしょう 少々
水 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ドレッシングサラダ | キャベツ 45
きゅうり 10
セロリー 1
みかん(缶) 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>706 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>628 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>33.6 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.41 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.6 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.62 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>2.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>32 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>342 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.8 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 706 kcal | ビタミンA | 628 IU | たんぱく質 | 33.6 g | ビタミンB ₁ | 0.41 mg | 脂質 | 18.6 g | ビタミンB ₂ | 0.62 mg | 繊維 | 2.5 g | ビタミンC | 32 mg | カルシウム | 342 mg | 食塩相当量 | 2.3 g | 鉄 | 3.8 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●普段、焼き魚にして出す機会が多いですが、パン粉とマッシュポテトを付けて揚げてみました。 ●パン粉だけを付けた時と違い、独特のサクッとした食感が子供たちにも喜ばれています。また、じゃがいもも摂取することが出来ます。 |
| エネルギー | 706 kcal | ビタミンA | 628 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 33.6 g | ビタミンB ₁ | 0.41 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 18.6 g | ビタミンB ₂ | 0.62 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 2.5 g | ビタミンC | 32 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 342 mg | 食塩相当量 | 2.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.8 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ます

(徳島県 共同調理場・小学校)

わかめごはん・牛乳・ますのごまみそ焼き・そば米汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| わかめごはん | 精白米
強化米
押し麦
炊き込みわかめ | 75
0.23
5
3.2 | <p><u>ますのごまみそ焼き</u></p> <p>①ますに酒、塩をふりかけておく。
②たまねぎはせん切り、しめじはいしづきを取り、ほぐしておく。
③赤みそ、砂糖、しょうゆ、ねりごまを混ぜ合わせておく。
④アルミカップにますを入れ②をのせ③をかけて焼く。焼き上がったらいりごまをふる。</p> <p><u>そば米汁</u></p> <p>①そば米をゆでてザルに打ち上げておく。
②油揚げ、干しいたけはせん切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、さといもは角切り、竹輪は小口切り、ねぎも小口切りにする。
③煮干しでだし汁をとり、ブロイラーと各材料を煮て、うすくちしょうゆ、酒で調味する。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ますのごまみそ焼き | ます
食塩
清酒
たまねぎ
しめじ
赤みそ
砂糖(上白)
しょうゆ(こいくち)
ねりごま
白ごま(いり)
アルミカップ | 50

1
20
10
6
3
2
2
1
1個 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| そば米汁 | そば米
鶏肉(ブロイラー)
油揚げ
にんじん
だいこん
さといも
焼き竹輪
干しいたけ
葉ねぎ
煮干し
しょうゆ(うすくち)
清酒
食塩 | 8
20
3
10
10
15
10
0.5
5
3
5
2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>647 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>805 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>32.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.63 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.1 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.61 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.7 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>28 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>294 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>4.4 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 647 kcal | ビタミンA | 805 IU | たんぱく質 | 32.4 g | ビタミンB ₁ | 0.63 mg | 脂質 | 17.1 g | ビタミンB ₂ | 0.61 mg | 繊維 | 4.7 g | ビタミンC | 28 mg | カルシウム | 294 mg | 食塩相当量 | 4.4 g | 鉄 | 3.2 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 淡白なますに練りごまを入れた合わせみそ(濃度はだし汁で調製する)をかけて焼くことにより、魚にこくのあるおいしさが加わります。 ● わかめごはん、そば米汁と共に郷土の産物を使用した献立です。 |
| エネルギー | 647 kcal | ビタミンA | 805 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 32.4 g | ビタミンB ₁ | 0.63 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 17.1 g | ビタミンB ₂ | 0.61 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 4.7 g | ビタミンC | 28 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 294 mg | 食塩相当量 | 4.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.2 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ままかり

(兵庫県 共同調理場・小学校)

きのこごはん・牛乳・ままかりの南蛮漬け・さつま汁・もみじあえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--|------------|--------------------|---|----------|
| きのこごはん | 精白米 | 80 | ままかりの南蛮漬け
①ままかりにてん粉をつけ、油で揚げる。
②ままかりをねぎ、しょうゆ、砂糖、酢、酒のタレに漬ける。 | |
| | しめじ | 17 | | |
| | しょうゆ(うすくち) | 5.7 | | |
| | 食塩 | 0.32 | | |
| | 清酒 | 0.53 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| ままかりの南蛮漬け | ままかり | 30 | さつま汁
①鶏肉は一口大、さつまいもは乱切り、にんじんはいちょう切り、油揚げはせん切り、ねぎは小口切り、ごぼうはささがきにする。
②煮干し粉でだしをとり、鶏肉、にんじん、油揚げ、さつまいもを入れ、煮えたらみそを溶いて入れる。 | |
| | でん粉 | 2 | | |
| | 植物油 | 2 | | |
| | しょうゆ(こいくち) | 1.5 | | |
| | 砂糖(上白) | 1.5 | | |
| | 酢 | 1.2 | | |
| | 清酒 | 0.8 | | |
| | 葉ねぎ | 1 | | |
| さつま汁 | 鶏肉(若鶏・むね) | 14 | もみじあえ
①だいこん、にんじん、きゅうりはせん切りにして塩をしておく。
②ごまは炒って、切りごまにしておく。
③砂糖、酢、しょうゆであえる。 | |
| | さつまいも | 30 | | |
| | にんじん | 15 | | |
| | 油揚げ | 5 | | |
| | ごぼう | 7 | | |
| | 葉ねぎ | 5 | | |
| | みそ | 10 | | |
| | 煮干し粉 | 5 | | |
| | 水 | 130 | | |
| もみじあえ | だいこん | 35 | | |
| | にんじん | 7 | | |
| | きゅうり | 10 | | |
| | 白いりごま | 0.8 | | |
| | 砂糖(上白) | 0.8 | | |
| | 酢 | 2.5 | | |
| | しょうゆ(うすくち) | 0.2 | | |
| | 食塩 | | | |
| | | | | |
| くだもの | みかん | 50 | ~~~~~ 献立について ~~~~~ | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> | | | <ままかり>
●学名サツパ。
●国内ではサツパ名よりも、ままかりの方が有名。
●瀬戸内海地方では「ままかり(飯借り)」とよんで賞味する。
●体長10~15cm。
●小骨が多いので、酢漬けにすると食べやすい。 | |
| エネルギー | 638 kcal | ビタミンA | | 1,102 IU |
| たんぱく質 | 23.1 g | ビタミンB ₁ | | 0.40 mg |
| 脂質 | 16.1 g | ビタミンB ₂ | | 0.53 mg |
| 繊維 | 5.0 g | ビタミンC | | 38 mg |
| カルシウム | 339 mg | 食塩相当量 | | 2.9 g |
| 鉄 | 2.9 mg | | | |

ままかり

(岡山県 単独校・小学校)

かきめし・牛乳・ままかりの甘酢漬け・おひたし・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|---|--|---|
| かきめし | 精白米
かき
ごぼう
にんじん
生しいたけ
油揚げ
えだまめ
しょうゆ
砂糖
清酒
だしかつお | 75
20
10
8
8
8
8
4
0.8
2
2 | <p><u>かきめし</u></p> <p>①米は洗いをきる。だし汁をとっておく。
②かきは、塩水でふり洗いをして水をきっておく。
③野菜、油揚げは小さい角切りに切る。
④①へ②、③を入れ、炊く。(水1.2倍)
⑤えだまめを塩ゆでにしておき、④の出来上がりへ混ぜる。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | <p><u>ままかりの甘酢漬け</u></p> <p>①ままかりにでん粉をつけ油で揚げる。
②合わせ酢を作り、①の熱いうちに漬ける。</p> |
| ままかりの甘酢漬け | ままかり (2匹)
でん粉
植物油 (揚げ油)
米酢
砂糖
みりん | 30
3
2
3
2
1 | <p><u>おひたし</u></p> <p>①はくさい、ほうれんそうは、1.2cm幅に切りゆでる。にんじんは、せん切りにしゆでる。
②ごまは、炒って、粗びきにする。
③糸かつおは、さっと炒る。
④①へ調味料を混ぜ、ごま、糸かつおをさっとあえる。</p> |
| おひたし | はくさい
ほうれんそう
にんじん
ごま
しょうゆ
糸かつお
砂糖
しょうゆ
食塩 | 50
20
10
2
3
2
0.5
3
0.2 | |
| くだもの | みかん (1ケ) | 60 | |
| <p>① 栄 ② 養 ③ 価</p> <p>エネルギー 618 kcal ビタミンA 1,106 IU
たんぱく質 24.6 g ビタミンB₁ 0.23 mg
脂 質 18.4 g ビタミンB₂ 0.49 mg
繊 維 5.7 g ビタミンC 26 mg
カルシウム 350 mg 食塩相当量 1.9 g
鉄 3.9 mg</p> | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●里庄町は、寄島港と笠岡港に近く、平素から新鮮な魚介類を食卓に取り入れることができる所です。 ●かきは、寄島港で養殖されているため、かきめしに使い、かきの味に親しんでもらおうと考え、また、ままかりは、瀬戸内海でとれる魚ということで、小骨が食べやすいように油で揚げて使いました。 |

む つ

(山形県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・むつのホイル焼き・かに卵スープ・即席漬け・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|------------|--------------------|--|
| ごはん | 精白米 | 75 | むつのホイル焼き
①むつの切り身に塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
②しいたけはいしづきを取り、薄切り、たまねぎも薄切りしておく。
③鍋に砂糖、みそ、酒を入れ煮て火を止め、すりごまを入れ合わせておく。
④アルミホイルを広げ、むつの切り身をのせ、その上に②をのせ③をかけ包む。(250℃のオーブンで10～15分焼く) |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| むつのホイル焼き | むつ (切り身) | 60 | |
| | 食塩 | 0.5 | |
| | こしょう | 0.02 | |
| | 清酒 | 0.5 | |
| | しいたけ | 5 | |
| | たまねぎ | 10 | |
| | 生わかめ | 10 | |
| | みそ | 6 | |
| | 清酒 | 2 | |
| | 砂糖 | 2 | |
| | 白すりごま | 1 | かに卵スープ
①ほうれんそうはゆでて2cmに切っておく。
②豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切り、かにはほぐしておく。
③卵は割りほぐしておく。
④鍋に湯をわかしスープストックを入れ溶かし、豆腐、ねぎ、かにを入れ、塩、こしょうで調味し、水溶きでん粉を入れ、とき卵を流し、最後にほうれんそうを入れる。 |
| かに卵スープ | 豆腐 (木綿) | 15 | 即席漬け
①キャベツは粗いせん切り、きゅうりは小口の薄切り、にんじんはせん切り、かぶも薄切り、ゆずは小さくそぎ切りにし、材料と合わせる。
②塩をふりかけさっと塩もみする。 |
| | ほうれんそう | 15 | |
| | 根深ねぎ | 10 | |
| | かに赤身 (ずわい) | 10 | |
| | 鶏卵 | 10 | |
| | スープストック | 0.8 | |
| | 食塩 | 0.3 | |
| | こしょう | 0.02 | |
| | でん粉 | 0.8 | |
| 即席漬け | キャベツ | 30 | |
| | きゅうり | 10 | |
| | かぶ | 15 | |
| | にんじん | 3 | |
| | ゆず | 0.5 | |
| | 食塩 | 0.6 | |
| くだもの | みかん | 60 | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●日本は四方の海に囲まれ、海の幸に恵まれている。しかし、最近の子供は魚嫌いの傾向にあり、もっと魚を食べてほしいと考え、調理方法など工夫している。
●和風の味で白いごはんに合う。大量の場合は蒸してもよい。 |
| 栄 養 価 | | | |
| エネルギー | 618 kcal | ビタミンA | 736 IU |
| たんぱく質 | 29.3 g | ビタミンB ₁ | 0.44 mg |
| 脂 質 | 15.6 g | ビタミンB ₂ | 0.55 mg |
| 繊 維 | 4.4 g | ビタミンC | 37 mg |
| カルシウム | 342 mg | 食塩相当量 | 2.7 g |
| 鉄 | 2.7 mg | | |

む つ

(東京都 単独校・小学校)

吹き寄せごはん・牛乳・むつの香味揚げ・ツナサラダ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|--------------------|--|
| 吹き寄せごはん | 精白米 50
もち米 10
ビタライス 0.24
鶏肉(もも) 10
にんじん 5
油揚げ 5
突きこんにゃく 10
竹輪 5
干しいたけ 1
むきぐり 15
砂糖 3
しょうゆ 5
清酒 1
食塩 0.3
植物油 1
さやえんどう 5 | | 吹き寄せごはん
.....
①にんじん、しいたけ、油揚げはせん切り、竹輪は薄い輪切りにし、具を炒め調味料で煮る。
②くりは米を炊く時に入れて、調味料で煮た煮汁でごはんを炊く。
③蒸らしに具をのせ、最後に混ぜ合わせて、ゆでたさやえんどうを飾る。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| むつの香味揚げ | むつ 50
砂糖 15
ごま油 0.8
しょうゆ 3
長ねぎ 1.5
上新粉 1
小麦粉 3
植物油 4 | | むつの香味揚げ
.....
①つけ汁と長ねぎをミキサーにかけ、むつを漬け込んでおく。
②汁をきって上新粉と小麦粉を合わせたものにつけ、油で揚げる。 |
| ツナサラダ | レタス 30
きゅうり 20
まぐろ(油漬け) 15
セロリー 5
たまねぎ 5
トマトケチャップ 2
ワイン 0.5
砂糖 0.3
酢 1
植物油(サラダ油) 2
食塩 0.4
こしょう 0.04
洋辛子 0.07 | | ツナサラダ
.....
○まぐろに下味(ワインとトマトケチャップ)をよくまぶしておく。 |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●むつは脂がのっていて、身がくずれやすいので注意する。 |
| エネルギー | 645 kcal | ビタミンA | 536 IU |
| たんぱく質 | 29.0 g | ビタミンB ₁ | 0.61 mg |
| 脂 質 | 24.5 g | ビタミンB ₂ | 0.69 mg |
| 繊 維 | 2.5 g | ビタミンC | 18 mg |
| カルシウム | 270 mg | 食塩相当量 | 2.6 g |
| 鉄 | 2.2 mg | | |

めばる

(青森県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・めばるの西京焼き・なめこ汁・にんじんの子あえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|----------|-------------|--------------------|--|
| ごはん | 精白米 (強化米入り) | 80 | なめこ汁
.....
①なめこは石づきをとっておく。
②削り節、和風だしの素でだし汁をつくる。
③豆腐はさいころに切る。
④だいこんはおろす。
⑤②が沸騰したら①を入れ、煮えたら③を入れ適量のみそを入れ、ひと煮立ちしたら④を入れる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| めばるの西京焼き | めばる西京焼き | 40 | |
| なめこ汁 | なめこ | 20 | |
| | 豆腐 | 40 | |
| | だいこん | 25 | |
| | 削り節 | 0.1 | |
| にんじんの子あえ | みそ | 14 | にんじんの子あえ
.....
①にんじんは、せん切りにし、下ゆでをして、水気をきる。
②高野豆腐は、戻して2cmのせん切りにする。糸こんにゃくは3cm位に切り、お湯をかけておく。
③根深ねぎは、小口切りにする。
④まだらの子は、膜をとってほぐすか、あるいはぶつ切りにする。
⑤糸こんにゃくを油で炒り、まだら子、高野豆腐、砂糖、酒を加え、よく炒る。(生臭さが消える)
⑥最後に根深ねぎを加え、香りづけ程度のしょうゆで味をととのえる。(まだらの子の塩分により、しょうゆは加減する) |
| | 和風だしの素 | 0.3 | |
| | にんじん | 20 | |
| | 高野豆腐 | 1 | |
| | 糸こんにゃく | 15 | |
| | まだらの子 | 13 | |
| くだもの | 根深ねぎ | 2 |
献立について
.....
●にんじんの子あえは、津軽地方に古くから伝わる郷土料理です。津軽の正月は「鱈正月」と言われるほどで、一尾の鱈を余すところなく使いきります。
●雪に閉ざされ野菜摂取が不足しがちな正月頃に、にんじんをたっぷりを使ったこの料理を食べるのは、理にかなった先人の知恵です。
●給食でも、こうした料理を取り入れ、子どもたちに伝えていきたいと思えます。 |
| | 砂糖 | 0.5 | |
| | 清酒 | 0.8 | |
| | しょうゆ | 0.3 | |
| | 植物油 | 0.3 | |
| | みかん (1ヶ) | 75 | |
| | エネルギー | 597 kcal | |
| たんぱく質 | 29.6 g | ビタミンB ₁ | 0.71 mg |
| 脂質 | 12.7 g | ビタミンB ₂ | 0.61 mg |
| 繊維 | 4.0 g | ビタミンC | 32 mg |
| カルシウム | 356 mg | 食塩相当量 | 3.1 g |
| 鉄 | 2.5 mg | | |

めばる

(岡山県 単独校・中学校)

山かけうどん・牛乳・めばるのから揚げ・菜の花あえ・炊き合わせ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-------|----------|--------|----------|-------|--------|---------------------|---------|----|--------|---------------------|---------|----|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|
| 山かけうどん | 小麦粉 (うどん)
水
かつお節
こんぶ
しょうゆ
みりん
食塩
やまいも
うずら卵
ねぎ
のり | 110
100
5
0.5
13
2
0.4
40
15
5
0.5 | <p><u>山かけうどん</u></p> <p>①こんぶとかつお節でだし汁を作り、しょうゆ、みりん、塩で調味する。
②やまいもはすっておく。
③丼に温かいうどんを入れ、やまいものをせ、だし汁をかける。うずら卵、ねぎ、のりをのせて食べる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | <p><u>めばるのから揚げ</u></p> <p>①めばるは腹わたとろこを除いて、塩、こしょうをしておく。
②でん粉をうすくつけて、低めの油で揚げて、頭も骨も食べられるように仕上げる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| めばるのから揚げ | めばる
でん粉
植物油
食塩
こしょう | 70
6
4
0.7
0.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 菜の花あえ | ほうれんそう
鶏卵
植物油 (サラダ油)
しょうゆ
砂糖 | 60
15
2
2
0.6 | <p><u>菜の花あえ</u></p> <p>①ほうれんそうはゆでて水洗いし、3 cm に切り水気を絞っておく。
②卵はいり卵とする。
③ほうれんそうと卵を、しょうゆと砂糖で味付けする。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 炊き合わせ | にんじん
れんこん
昆布巻 (下味付)
しょうゆ
みりん
砂糖
食塩 | 20
30
5
3
2
1.5
0.1 | <p><u>炊き合わせ</u></p> <p>①にんじんは、さつとゆでておく。れんこんは 1 cm の輪切りにし酢水に漬けておく。
②にんじんとれんこんを色よく煮含める。昆布巻は別に煮る。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | りんご | 70 | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●あっさりとした山かけうどん、うどんの醍醐味を味わう。 ●うどんには、必ず副食を添えて食べる習慣をつけさせたい。 ●めばるは骨っぽい魚であるが、頭から尾まで食べられるように、カリッと揚げると豪華であり、また、カルシウムがしっかり摂取出来る。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>856 kcal</td> <td>ビタミン A</td> <td>2,193 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>37.3 g</td> <td>ビタミン B₁</td> <td>0.37 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.2 g</td> <td>ビタミン B₂</td> <td>0.75 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>8.8 g</td> <td>ビタミン C</td> <td>35 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>389 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>5.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>5.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | | エネルギー | 856 kcal | ビタミン A | 2,193 IU | たんぱく質 | 37.3 g | ビタミン B ₁ | 0.37 mg | 脂質 | 22.2 g | ビタミン B ₂ | 0.75 mg | 繊維 | 8.8 g | ビタミン C | 35 mg | カルシウム | 389 mg | 食塩相当量 | 5.2 g | 鉄 | 5.7 mg | | |
| エネルギー | 856 kcal | ビタミン A | 2,193 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 37.3 g | ビタミン B ₁ | 0.37 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 22.2 g | ビタミン B ₂ | 0.75 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 8.8 g | ビタミン C | 35 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 389 mg | 食塩相当量 | 5.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 5.7 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

めひかり

(宮崎県 単独校・小学校)

麦ごはん・牛乳・めひかり南蛮・ぼったり汁・かぼちやの煮もの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|--|---|
| 麦ごはん | <ul style="list-style-type: none"> 精白米 精麦 水 | <ul style="list-style-type: none"> 70 7 96 | <p><u>めひかり南蛮</u></p> <p>①めひかりは、でん粉をまぶし油で揚げ
る。</p> <p>②きゅうり、にんじん、たまねぎは、せん
切りにする。たまねぎは水にさらし
ておく。</p> <p>③合わせ酢をつくり、魚と野菜を漬け込
む。</p> <p><u>ぼったり汁</u></p> <p>①豆腐は絞っておき、いわしのすり身、
みそ、でん粉と混ぜておく。</p> <p>②だいこん、にんじんは、いちよう切り、
ねぎは、小口切りにしておく。</p> <p>③だし汁にだいこん、にんじんを入れ、
①を一口大位ずつ落とし入れる。</p> <p>④味つけをし、ねぎを散らす。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| めひかり南蛮 | <ul style="list-style-type: none"> めひかり でん粉 植物油 きゅうり にんじん たまねぎ 酢 しょうゆ(うすくち) みりん 砂糖 | <ul style="list-style-type: none"> 30 3 3 25 10 15 6 6 4 2 | |
| ぼったり汁 | <ul style="list-style-type: none"> いわし(すり身) 豆腐 みそ でん粉 だいこん にんじん ねぎ しょうゆ(うすくち) みりん だし汁 { いらこ 水 | <ul style="list-style-type: none"> 25 20 6 1.5 30 5 5 5 2 3 100 | |
| かぼちやの煮もの | <ul style="list-style-type: none"> かぼちや 油揚げ 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 { いらこ 水 | <ul style="list-style-type: none"> 50 2 2 4.5 1 40 | |
| <p>Ⓢ Ⓝ Ⓟ</p> | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●子供たちは骨ごと食べる魚の中で、きび
なごやわかさぎよりも、このめひかりを
好むようです。 ●郷土料理として給食週間に出したものを
取り上げました。 |
| エネルギー | 673 kcal | ビタミンA | 1,123 IU |
| たんぱく質 | 26.0 g | ビタミンB ₁ | 0.62 mg |
| 脂質 | 19.9 g | ビタミンB ₂ | 0.63 mg |
| 繊維 | 3.9 g | ビタミンC | 32 mg |
| カルシウム | 330 mg | 食塩相当量 | 3.2 g |
| 鉄 | 2.9 mg | | |

メルルーサ

(神奈川県 単独校・小学校)

フィッシュバーガー・牛乳・あさりのチャウダー・グリーンサラダ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------------|---|---|---|
| フィッシュバーガー | 丸型コッペパン
メルルーサ
塩・こしょう
小麦粉
鶏卵
パン粉
植物油
レタス
{ウスターソース
トマトケチャップ | 50
40~50
0.4
5
5
10
5
15
4
6 | <p><u>フィッシュバーガー</u></p> <p>①塩、こしょうしたメルルーサに、小麦粉、鶏卵、パン粉をつけ揚げる。</p> <p>②揚げたメルルーサに、ウスターソース、トマトケチャップを合わせたソースをかけて、レタスと一緒にパンにはさむ。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| あさりのチャウダー | あさり(水煮)
じゃがいも
にんじん
たまねぎ
鶏肉(むね)
ベーコン
{小麦粉
バター
脱脂粉乳
塩・こしょう
植物油(サラダ油)
ワイン | 20
20
10
30
15
5
4
3
5
0.8
1
0.5 | <p><u>あさりのチャウダー</u></p> <p>①あさりの水をよくきって、ワインを少量ふりかけておく。</p> <p>②じゃがいも、にんじんは乱切り、たまねぎはくし形にする。</p> <p>③小麦粉とバターでルウを作る。</p> <p>④ベーコンを炒め、たまねぎを加えて、しなやかになるまでよく炒める。</p> <p>⑤にんじん、じゃがいもは、さっとゆでしておく。</p> <p>⑥ルウにミルク(脱脂粉乳)を入れて、にんじんを入れて煮込む。じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、あさりを入れてさらに煮込む。塩、こしょうで味つける。</p> |
| グリーンサラダ | キャベツ
きゅうり
レタス
ツナ(缶)
{植物油(サラダ油)
サラダビネガー
塩・こしょう | 20
15
15
10
1
2
0.3 | <p><u>グリーンサラダ</u></p> <p>①キャベツ、レタスはざく切り、きゅうりは斜め切りにする。</p> <p>②ツナ(缶)は、ざるにあげて油をきっておく。</p> <p>③サラダ油、サラダビネガー、塩、こしょうを合わせてドレッシングを作り、野菜、ツナと混ぜる。</p> |
| <p>◎ 栄 ◎ 養 ◎ 価</p> | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●魚でもフライは、子供も大好きなので、これをパンにはさみました。とても好評でした。</p> |
| エネルギー | 558 kcal | ビタミンA | |
| たんぱく質 | 37.4 g | ビタミンB ₁ | 0.72 mg |
| 脂質 | 28.5 g | ビタミンB ₂ | 0.75 mg |
| 繊維 | 3.4 g | ビタミンC | 18 mg |
| カルシウム | 261 mg | 食塩相当量 | 3.0 g |
| 鉄 | 4.1 mg | | |

あまご

(岐阜県 共同調理場・小学校)

麦ごはん・牛乳・あまごの姿煮・けんちん汁・辛子酢あえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|
| 麦ごはん | 精白米
強化米
切断麦 | 70
0.2
7 | <p>あまごの姿煮</p> <p>①あまごのはらをとる。遠火で、時間をかけて焼く。</p> <p>②煮くずれしないように、鍋に調味料を入れ、煮立ててから順に、あまごをならべて煮る。味のついた鍋の下の方から順に取り出し、上の方の魚まで味つけをする。</p> <p>③頭から、しっぽまで食べられるやわらかい魚なので、頭を落さないよう両手で注意しながらあつかう。</p> <p>・あまごは、赤い、はん点が特徴のため、きれいな姿を残して、煮付けるよう、色の濃いしょうゆは使用しない。</p> <p>けんちん汁</p> <p>①煮干でだしをとり、取り出す。糸こんにぶは洗い、長いものは切っておく。</p> <p>②野菜は全部いちよう切り、さといもは半月切り、竹輪は縦半分になり、小口切り。</p> <p>③こんにやくは短冊切り、一度ゆがいておく。</p> <p>④油を熱し、固い野菜から炒め、全材料が炒まったら、やわらかく煮る。</p> <p>⑤仕上げ前に、豆腐をつぶしながら入れ、味をととのえる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| あまごの姿煮 | あまご
砂糖 (三温)
しょうゆ (うすくち)
本みりん
しょうが | 60
2.5
5.8
4.8
0.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| けんちん汁 | 糸こんにぶ
油揚げ
豆腐
だいこん
さといも
にんじん
ごぼう
板こんにやく
焼き竹輪
しょうゆ (うすくち)
植物油
煮干し | 0.5
3
40
20
20
10
10
20
5
7.5
1
2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 辛子酢あえ | ほうれんそう
はくさい
魚肉ソーセージ
辛子
しょうゆ (うすくち)
酢
砂糖 (三温) | 30
30
5
0.2
3
1.5
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>657 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,004 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>33.1 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.07 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.2 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.60 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>34 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>398 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.7 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>6.0 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | | エネルギー | 657 kcal | ビタミンA | 1,004 IU | たんぱく質 | 33.1 g | ビタミンB ₁ | 0.07 mg | 脂質 | 17.2 g | ビタミンB ₂ | 0.60 mg | 繊維 | 5.2 g | ビタミンC | 34 mg | カルシウム | 398 mg | 食塩相当量 | 2.7 g | 鉄 | 6.0 mg | | |
| エネルギー | 657 kcal | ビタミンA | 1,004 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 33.1 g | ビタミンB ₁ | 0.07 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 17.2 g | ビタミンB ₂ | 0.60 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 5.2 g | ビタミンC | 34 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 398 mg | 食塩相当量 | 2.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 6.0 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

あ ゆ

(岐阜県 共同調理場・小学校)

じゃこしそごはん・牛乳・あゆの甘露煮・秋野菜の炊き合わせ・野菜の甘酢漬け・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|---|---|
| じゃこしそごはん | 精白米 (0.3%強化米入)
切断無圧ペン精麦
しらす干し
ごま (いり)
ゆかり粉
清酒
食塩
水 | 68
12
10
1
0.3
1
0.6
120 | じゃこしそごはん
①塩と酒を入れてごはんを炊く。
②しらす干しを湯通しする。
③ごまを軽くいり、香りを立てる。
④①に②、③、とゆかり粉をふり混ぜる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | ①あゆに塩をして洗う。
②調味料と同量の水を煮立たせてあゆを入れ、梅干しを加える。
③焦がさないように注意して、煮汁が無くなるまでじっくりと煮つめる。
④配缶はていねいに魚の向きをそろえる。 |
| あゆの甘露煮 | あゆ (1尾)
梅干し
しょうゆ (こいくち)
砂糖 (上白)
清酒 | 60
0.5
10
6
5 | あゆの甘露煮
①あゆに塩をして洗う。
②調味料と同量の水を煮立たせてあゆを入れ、梅干しを加える。
③焦がさないように注意して、煮汁が無くなるまでじっくりと煮つめる。
④配缶はていねいに魚の向きをそろえる。 |
| 秋野菜の炊き合わせ | だいこん
さといも
にんじん
れんこん
板こんにゃく
しめじ
グリーンピース
ミミワカメ
しょうゆ (こいくち)
砂糖 (上白)
みりん
フレーク節
水 | 44
33
22
22
22
11
5.5
0.55
5.5
2.2
1.1
0.5
40 | 秋野菜の炊き合わせ
①こんにゃくは、塩でもみゆでて、角切りにする。
②ミミワカメは水で戻す。
③フレーク節でだしをとる。
④だいこん、さといも、にんじん、れんこんは乱切りにする。
⑤だし汁に④を入れて煮る。半ば火が通ったらこんにゃく、しめじ、ミミワカメを入れる。
⑥火が通ってきたら調味料を加える。青みにグリーンピースを散らす。 |
| 野菜の甘酢漬け | キャベツ
きゅうり
レッドキャベツ
セロリー
植物油 (サラダ油)
砂糖 (上白)
酢 (穀物酢)
食塩
唐辛子 | 20
5
3
3
2
1.5
1.5
0.5
0.01 | 野菜の甘酢漬け
①キャベツ、レッドキャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、セロリーはスライスしてそれぞれ塩をふってしんなりさせる。
②調味料を混ぜ、①をあえる。 |
| くだもの | ぶどう (巨峰) | 45 | |
| 栄 養 価 | | | 献立について
<ul style="list-style-type: none"> ●岐阜県は清流が多く、あゆ釣りも盛んに行われています。 ●そこで学校給食でも旬のあゆを甘露煮やから揚げ、田楽、塩焼き等に利用しています。 ●あゆはじっくりと煮て、まるごと食べられるようにします。 |
| エネルギー | 628 kcal | ビタミンA | 1,204 IU |
| たんぱく質 | 31.6 g | ビタミンB ₁ | 0.63 mg |
| 脂質 | 12.1 g | ビタミンB ₂ | 1.61 mg |
| 繊維 | 5.2 g | ビタミンC | 27 mg |
| カルシウム | 504 mg | 食塩相当量 | 4.6 g |
| 鉄 | 3.4 mg | | |

うぐい

(山形県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・うぐいのから揚げ・だいこん炒り・納豆汁・和風サラダ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|-------------|--|--|--|-------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|
| ごはん | 精白米
強化米 | 80
0.3 | うぐいのから揚げ
.....
○砂糖、しょうゆを煮立て、うぐいのから揚げをからめる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| うぐいのから揚げ | うぐいのから揚げ
砂糖
しょうゆ | 1匹(尾)
3
3 | だいこん炒り
.....
①だいこん、にんじんはせん切り。さつま揚げ、ピーマンは細切り。
②しょうゆとみりんを炒め煮にし、最後にピーマンを入れる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| だいこん炒り | だいこん
にんじん
さつま揚げ
ピーマン
植物油
しょうゆ
みりん | 45
10
20
5
4
4
2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 納豆汁 | 豆腐
こんにゃく
はくさい
にんじん
油揚げ
なめこ
ねぎ
納豆
みそ
煮干し粉 | 50
25
25
15
5
20
10
20
8
0.8 | 納豆汁
.....
①材料はすべて小さめに切る。
②納豆はすりばち(ミキサー)でよくする。
③材料が煮えたらみそを入れ、最後に納豆、ねぎを入れる。

和風サラダ
.....
①生わかめは2cmくらいに切る。きゅうり、竹輪は輪切り。
②わかめ、竹輪、もやしは湯に通す。
③ドレッシングを作り材料を混ぜ合わせる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 和風サラダ | 生わかめ
もやし
きゅうり
竹輪
酢
植物油(サラダ油)
ごま油
いりごま | 5
35
15
15
2
3
1
0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | ラフランス | 40 | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●うぐいは尾花沢の川でとれるが、学校で使用するのは養殖のもの。
●炭火焼きになってから揚げされているので味つけを学校でする。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="0"> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>746 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,068 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>32.1 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.51 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.49 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>7.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>16 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>423 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.0 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.9 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | | (栄) (養) (価) | | | | エネルギー | 746 kcal | ビタミンA | 1,068 IU | たんぱく質 | 32.1 g | ビタミンB ₁ | 0.51 mg | 脂質 | 24.7 g | ビタミンB ₂ | 0.49 mg | 繊維 | 7.3 g | ビタミンC | 16 mg | カルシウム | 423 mg | 食塩相当量 | 3.0 g | 鉄 | 4.9 mg | | |
| (栄) (養) (価) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 746 kcal | ビタミンA | 1,068 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 32.1 g | ビタミンB ₁ | 0.51 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 24.7 g | ビタミンB ₂ | 0.49 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 7.3 g | ビタミンC | 16 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 423 mg | 食塩相当量 | 3.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 4.9 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

うなぎ

(山梨県 単独校・小学校)

うなぎちらしずし・牛乳・すまし汁・浅漬け・フルーツあえ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|----------------|--|--|--|
| うなぎちらしずし | 精白米
強化米
酢(穀物酢)
砂糖(上白)
食塩
にんじん
さやえんどう
食塩
鶏卵
植物油
うなぎ(かばやき)
あおのり(焼きのり) | 65
0.24
8
2
1
5
5
0.3
20
0.5
40
0.5 | <p><u>うなぎちらしずし</u></p> <p>①ごはんを炊く。酢、砂糖、塩で合わせ酢をつくり、炊き上がったごはんに、合わせ酢をうつ。</p> <p>②にんじん、さやえんどうはせん切りにし、塩ゆでをする。鶏卵でいり卵をつくる。うなぎはもう一度熱を加えるため、オーブンで焼く。短冊に切る。</p> <p>③酢めしとにんじん、さやえんどう、いり卵、うなぎを混ぜ、のりを上に散らす。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | ①ほうれんそうは2~3cmに切り、ゆでて流水でさらし、水気をきる。しめじは小房に分ける。豆腐はさいの目切りにする。かつお節でだしをとる。 |
| すまし汁 | 豆腐(絹ごし)
ほうれんそう
ほんしめじ
かつお節
食塩
しょうゆ(うすくち)
みりん(本みりん)
清酒 | 30
20
15
4
0.3
1.5
1
1 | ②だし汁の中に、しめじ、豆腐を加え、具が煮えたら、調味料を入れ、ほうれんそうを加え、味をととのえる。 |
| 浅漬け | キャベツ
きゅうり
にんじん
こんぶ(塩昆布)
食塩 | 25
20
5
1
0.1 | <p><u>浅漬け</u></p> <p>①キャベツ、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。</p> <p>②野菜を塩でもみ、塩昆布と混ぜ合わせる。</p> |
| フルーツあえ | みかん(缶詰)
もも(缶詰)
パインアップル
りんご | 20
20
20
20 | <p><u>フルーツあえ</u></p> <p>①みかんは缶詰をきっておく。もも、パインアップル、りんごは、食べやすい大きさに切る。りんごは塩水につけておく。</p> <p>②りんごは塩水をきる。みかん、もも、パインアップル、りんごを混ぜる。</p> |
| <p>⑨ 栄 養 価</p> | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●土用の丑の日になんだ献立です。 ●暑い夏、元気に外で活動する子供たちにスタミナをつけようと、うなぎを使いました。 ●さっぱりとしていて、彩りがきれいなうなぎちらしずしを取り入れてみました。 |
| エネルギー | 643 kcal | ビタミンA | 3,232 IU |
| たんぱく質 | 29.4 g | ビタミンB ₁ | 0.90 mg |
| 脂質 | 21.0 g | ビタミンB ₂ | 1.12 mg |
| 繊維 | 3.9 g | ビタミンC | 34 mg |
| カルシウム | 358 mg | 食塩相当量 | 2.9 g |
| 鉄 | 3.1 mg | | |

こい

(福島県 単独校・小学校)

麦ごはん・牛乳・こいのレモンじょうゆあえ・さといものみそ汁・ほうれんそうとキャベツのおひたし・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|-------|----------|-------|-------------|-------|--------|--------------------|---------------|----|--------|--------------------|---------------|----|-------|-------|-----------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|
| 麦ごはん | 精白米
精麦 | 70
7 | <u>こいのレモンじょうゆあえ</u>
①こいは、骨切りをし、1切れ20g程度の切り身として納めてもらう。
②①に酒で下味をつけ、でん粉をからめて揚げる。
③レモン汁以外の調味料と水を加えて煮立て、荒熱がとれたら、レモン汁を加える。
④②に③のタレをからめる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいの
レモンじょうゆあえ | こい
清酒
でん粉
植物油(サラダ油)
レモン汁
しょうゆ(こいくち)
清酒
砂糖(上白)
水 | 50
2
6
3
3
4
2
2
1~2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さといものみそ汁 | さといも
豆腐
長ねぎ
淡色辛みそ
煮干し | 30
30
15
10
2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ほうれんそうと
キャベツのおひたし | ほうれんそう
キャベツ
かつお節
しょうゆ | 30
30
0.5
2.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 1コ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>635 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>630(557) IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.3 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.53(0.35) mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.0 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.57(0.48) mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.6 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>54(39) mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>377 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.6 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.9 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | | エネルギー | 635 kcal | ビタミンA | 630(557) IU | たんぱく質 | 28.3 g | ビタミンB ₁ | 0.53(0.35) mg | 脂質 | 16.0 g | ビタミンB ₂ | 0.57(0.48) mg | 繊維 | 4.6 g | ビタミンC | 54(39) mg | カルシウム | 377 mg | 食塩相当量 | 2.6 g | 鉄 | 3.9 mg | | |
| エネルギー | 635 kcal | ビタミンA | 630(557) IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 28.3 g | ビタミンB ₁ | 0.53(0.35) mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 16.0 g | ビタミンB ₂ | 0.57(0.48) mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 4.6 g | ビタミンC | 54(39) mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 377 mg | 食塩相当量 | 2.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.9 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

こい

(滋賀県 単独校・小学校)

麦ごはん・牛乳・こいのから揚げのあんかけ・ふわふわスープ・五色あえ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| 麦ごはん | 精白米(精麦混入) | 80 | <u>こいのから揚げのあんかけ</u>
①こいのあらいに、酒、塩をして味をなじませる。
②かたくり粉をつけ、油でかりっと揚げる。
③野菜はせん切りにし、さっと炒めて、酢、しょうゆ、だし汁で煮て、かたくり粉でとろみをつける。
④②に③をかけて仕上げる。

<u>ふわふわスープ</u>
①かに身は液汁ごとに入れる。
②豆腐、クリームコーンを入れ味つけをする。
③水溶きかたくり粉を入れて、とき卵を流し入れ、ふんわりと仕上げる。

<u>五色あえ</u>
①糸寒天は、水戻しをして5cm程度に切る。
②ハムは、せん切りにし湯通しする。
③干しいたけは、せん切りにし、ひじきは水で戻し、砂糖、しょうゆで煮る。
④きゅうりもせん切りにし、軽く塩をする。
⑤材料全部を調味料Aであえる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいのから揚げのあんかけ | こいのあらい(さしみ用薄切り)
清酒
食塩
かたくり粉
植物油
にんじん
たまねぎ
ピーマン
酢
しょうゆ
だし汁
かたくり粉 | 40
2
0.3
4
4
7
30
3
2
2
1
0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ふわふわスープ | 豆腐
かに身(冷凍)
クリームコーン
鶏卵
中華スープ
しょうゆ(うすくち)
食塩
かたくり粉 | 35
20
15
20
0.5
1.5
0.5
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 五色あえ | 糸寒天
ハム
干しいたけ
ひじき
砂糖
しょうゆ
A 酢
砂糖
しょうゆ
きゅうり | 5
10
1
1
0.5
1
2
1
1
15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>627 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>670 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.2 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.55 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.1 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.56 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>7.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>12 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>341 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.3 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 627 kcal | ビタミンA | 670 IU | たんぱく質 | 27.2 g | ビタミンB ₁ | 0.55 mg | 脂質 | 19.1 g | ビタミンB ₂ | 0.56 mg | 繊維 | 7.2 g | ビタミンC | 12 mg | カルシウム | 341 mg | 食塩相当量 | 2.1 g | 鉄 | 3.3 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●琵琶湖産のこいを使用することで、子供たちに郷土の味を知らせたい。 ●ただ、小骨が多いので、さしみ用のあらいを使用し、あんかけにすることで生臭みを消した。 ●糸寒天は、水で戻しただけで使うと歯ごたえもよく、食べやすく、子供にも好評です。 |
| エネルギー | 627 kcal | ビタミンA | 670 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 27.2 g | ビタミンB ₁ | 0.55 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 19.1 g | ビタミンB ₂ | 0.56 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 7.2 g | ビタミンC | 12 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 341 mg | 食塩相当量 | 2.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.3 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

にじます

(群馬県 共同調理場・中学校)

まいたけごはん・牛乳・にじますから揚げ・みそ汁・即席漬け・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|----------|--------------------|---|
| まいたけごはん | 精白米 | 100 | まいたけごはん
①しらたきは3cmに切りゆがく。にんじんはいちょう切り、ごぼうは小口切りにし、アク抜きをする。油揚げは短冊切りし、油抜きをする。いんげんは3cmに切りゆでておく。まいたけは小房にし湯通しする。
②油を熱し、ごぼう、にんじん、しらたきを順に炒め、油揚げ、まいたけを加え煮て味つけをし、いんげんを混ぜる。
③委託炊飯ですので、ごはんの上に具をのせ、自分で混ぜながら食べてもよいし、クラス分けのご飯に混ぜ合わせて配膳してもよいです。 |
| | しらたき | 10 | |
| | にんじん | 10 | |
| | まいたけ | 25 | |
| | 油揚げ | 8 | |
| | ごぼう | 5 | |
| | いんげん | 10 | |
| | 植物油 | 1 | |
| | 砂糖 | 2 | |
| | しょうゆ | 4 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | にじますから揚げ
①にじますの両面に2～3本の切れ目を入れる。
②①を中温の油でよく揚げる。
③熱いうちにしょうがじょうゆをかける。 |
| | にじますから揚げ | 75 | |
| みそ汁 | 植物油 | 3 | みそ汁
①じゃがいもは小さく切る。豆腐は角切りにしておく。
②ほうれんそうは、ゆでて3cmに切る。
③だし汁でじゃがいもを煮て、やわらかくなったら豆腐、みそを入れ、最後にほうれんそうを散らし火を止める。 |
| | しょうゆ | 3 | |
| | しょうが汁 | 1 | |
| | じゃがいも | 50 | |
| | 豆腐 | 50 | |
| 即席漬け | ほうれんそう | 30 | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●カルシウム不足を補うため、にじますをから揚げにし、頭からガブッとかじって食べてもらうのと、カミカミメニューを組み合わせました。
●魚は揚げると臭みがなく、香ばしくてとてもおいしいです。
●魚が嫌いな人や小学1年生でも頭からかじって、骨、しっぽまできれいに食べられます。 |
| | みそ | 10 | |
| | だし汁 | 150 | |
| | キャベツ | 30 | |
| くだもの | しその実漬け | 8 | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●カルシウム不足を補うため、にじますをから揚げにし、頭からガブッとかじって食べてもらうのと、カミカミメニューを組み合わせました。
●魚は揚げると臭みがなく、香ばしくてとてもおいしいです。
●魚が嫌いな人や小学1年生でも頭からかじって、骨、しっぽまできれいに食べられます。 |
| | 食塩 | 0.3 | |
| | しょうゆ | 1 | |
| | りんご | 42 | |
| 栄 養 価 | | | |
| エネルギー | 823 kcal | ビタミンA | 1,000 IU |
| たんぱく質 | 38.6 g | ビタミンB ₁ | 0.64 mg |
| 脂 質 | 24.2 g | ビタミンB ₂ | 0.60 mg |
| 繊 維 | 5.5 g | ビタミンC | 31 mg |
| カルシウム | 448 mg | 食塩相当量 | 3.2 g |
| 鉄 | 6.7 mg | | |

にじます

(岐阜県 共同調理場・小学校)

山海ごはん・牛乳・にじますのおろしかけ・かまぼこサラダ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------|-------------|--------------------|---|
| 山海ごはん | 精白米 | 65 | <u>にじますのおろしかけ</u>
①にじますにてん粉をまぶし、低めの温度の油でゆっくり揚げる。
②だいこんは皮をむいておろし、うすくちしょうゆを混ぜる。
③食べる時におろしをかける。

<u>かまぼこサラダ</u>
①かにかまぼこ、冷凍ホールコーンは蒸して、冷ます。
②ほうれんそうは、ボイルして切って脱水する。
③①と②をマヨネーズ(低脂肪)、白すりごまとうすくちしょうゆであえる。 |
| | 精麦 | 6.5 | |
| 冷凍貝柱(小柱) | 20 | | |
| えび(ゆで) | 20 | | |
| 山菜水煮 | 20 | | |
| 干しいたけ | 1 | | |
| しょうゆ(うすくち) | 9 | | |
| 清酒 | 3 | | |
| 砂糖(三温) | 1 | | |
| 植物油 | 2 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| にじますのおろしかけ | にじます | 50 | |
| | でん粉 | 5 | |
| | 植物油 | 4 | |
| | {だいこん | 25 | |
| | {しょうゆ(うすくち) | 3 | |
| かまぼこサラダ | ほうれんそう | 30 | |
| | かにかまぼこ | 20 | |
| | ホールコーン(冷凍) | 10 | |
| | マヨネーズ(低脂肪) | 6 | |
| | 白すりごま | 2 | |
| | しょうゆ(うすくち) | 1.2 | |
| くだもの | みかん | 70 | |
| (栄) (養) (価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●山海ごはんは、貝柱とえびの旨味、山菜と干しいたけの風味がよくきたごはんです。
●油っこい揚げ魚も、だいこんおろしと一緒に食べるとサッパリします。 |
| エネルギー | 682 kcal | ビタミンA | 700 IU |
| たんぱく質 | 34.5 g | ビタミンB ₁ | 0.49 mg |
| 脂質 | 21.4 g | ビタミンB ₂ | 0.60 mg |
| 繊維 | 4.9 g | ビタミンC | 37 mg |
| カルシウム | 314 mg | 食塩相当量 | 3.0 g |
| 鉄 | 4.5 mg | | |

もろこ

(滋賀県 単独校・小学校)

麦ごはん・牛乳・もろこのから揚げねぎソースかけ・いんげん豆のみそ煮・ブロッコリーのおひたし

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|--|------|--|
| 麦ごはん | 精白米(精麦混入) | 80 | <u>もろこのから揚げねぎソースかけ</u>
①土しょうがは、みじん切りにする。葉ねぎは、小口切りにする。
②もろこはさっと洗い、土しょうが ^カ 、酒、しょうゆに漬けておく。水気を取り、でん粉をつけ、高温でカリッと揚げる。
③葉ねぎと調味料を合わせ、ねぎソースをつくり、上からもろこにかける。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| もろこのから揚げ
ねぎソースかけ | 本もろこ 30
清酒 1
しょうゆ(こいくち) 2
土しょうが ^カ 1
でん粉 適量
植物油 適量
葉ねぎ 5
しょうゆ(こいくち) 3
清酒 0.8
砂糖 2
ごま油 0.01 | | <u>いんげん豆のみそ煮</u>
①白いんげんまめは、前日から漬けておく。
②干しいたけは戻して角切り、たまねぎは薄切り、ごぼうは輪切り、にんじんは角切りにする。
③いんげんまめは、漬け汁ごと鍋に入れ、火にかける。沸騰したら、アクをとりながら、柔らかくなるまで弱火で煮る。
④別の鍋で油を熱し、豚肉を炒め、たまねぎを炒め、だし汁、調味料を入れ、③とのこりの②を入れ、汁がなくなるまで煮る。 |
| いんげん豆のみそ煮 | 白いんげんまめ 10
豚肉 10
干しいたけ 1
たまねぎ 20
土付ごぼう 15
にんじん 10
植物油 1
削り節 1
砂糖 1.5
みそ 3
清酒 1
しょうゆ(うすくち) 0.3 | | <u>ブロッコリーのおひたし</u>
①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。にんじんはせん切りにし、ゆでる。ホールコーンもゆでる。
②①をかつお節としょうゆであえる。 |
| ブロッコリーのおひたし | ブロッコリー 40
ホールコーン(冷) 10
にんじん 3
かつお節(薄切り) 0.5
しょうゆ(うすくち) 2 | | |
| (栄) (養) (価)
エネルギー 641 kcal
たんぱく質 25.9 g
脂質 15.2 g
繊維 7.7 g
カルシウム 446 mg
鉄 3.3 mg
ビタミンA 810 IU
ビタミンB ₁ 0.35 mg
ビタミンB ₂ 0.52 mg
ビタミンC 36 mg
食塩相当量 1.8 g | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●滋賀県ならではの給食をということで、月に1回は、湖魚をとり入れています。
●ねぎソースは子供たちに大変好評で魚の苦手な子供も抵抗なく食べられます。 |

わかさぎ

(茨城県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・わかさぎの香梅煮・豚汁・ごまあえ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------|--|---|--|
| ごはん | 精白米 | 90 | わかさぎの香梅煮
①わかさぎは、カラリと揚げる。
②しょうが汁、しょうゆ、砂糖、みりん、酒を合わせ、釜で煮つめ、ねり梅を加え、よく混ぜ、わかさぎをからめる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| わかさぎの香梅煮 | わかさぎから揚げ
植物油（大豆白絞油）
根しょうが
しょうゆ
砂糖（三温）
本みりん
清酒
ねり梅 | 26
1
1
4
2
1
1
2 | |
| 豚汁 | 豚肉（もも・小間切り）
豆腐
にんじん
だいこん
ごぼう
板こんにゃく
じゃがいも
長ねぎ
淡色辛みそ
赤色辛みそ
かつお節 | 20
15
10
15
15
10
20
15
5
4
2 | |
| ごまあえ | ほうれんそう
にんじん
もやし
キャベツ
白すりごま
砂糖（三温）
しょうゆ | 15
5
20
30
2.5
1.2
3 | |
| | | | 豚汁
①豆腐は1cm位のさいの目切り、長ねぎは小口切り、にんじん、だいこんは、いちよう切り、じゃがいもは厚めのいちよう切りにする。
②ごぼうは輪切りにして、アク抜きをする。こんにゃくは色紙切りにして下ゆでする。
③かつお節でだしをとり、豚肉、ごぼう、にんじん、だいこん、じゃがいも、こんにゃくを加えて煮る。
④煮えたらみそを加えて、豆腐と長ねぎを加えて仕上げる。 |
| | | | ごまあえ
①ほうれんそうは、3cmに切ってゆでる。にんじんは、せん切りにしてゆでる。キャベツは短冊切りにしてゆでる。もやしは水からゆでる。
②①の野菜は、よく冷まし水気をきる。
③白すりごま、砂糖、しょうゆであえる。 |
| | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| (栄) (養) (価) | | | ●わかさぎは、臭みがあるので食べにくい魚ですが、梅のたれをからめることにより、食べやすくなりました。 |
| エネルギー | 634 kcal | ビタミンA | 953 IU |
| たんぱく質 | 25.3 g | ビタミンB ₁ | 0.63 mg |
| 脂質 | 13.7 g | ビタミンB ₂ | 0.49 mg |
| 繊維 | 4.8 g | ビタミンC | 18 mg |
| カルシウム | 493 mg | 食塩相当量 | 2.6 g |
| 鉄 | 4.5 mg | | |

わかさぎ

(栃木県 単独校・中学校)

黒パン・牛乳・わかさぎのマリネ・ほうれんそうのクリームスパゲティ・ゼリー

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| 黒パン | 黒パン | 117 | わかさぎのマリネ
①たまねぎ、にんじんはせん切りにし、調味料に漬け込む。
②わかさぎは、でん粉をつけて油で揚げる。
③揚げたてのわかさぎを①の野菜と調味料でマリネにする。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| わかさぎのマリネ | わかさぎ
〔でん粉
植物油 (揚げ油)
たまねぎ
にんじん
砂糖
酢
しょうゆ] | 45(1人3尾)
4
4
10
5
1.8
1.8
3.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ほうれんそうの
クリームスパゲティ | スパゲティ
ベーコン
鶏肉
たまねぎ
にんじん
とうもろこし (冷)
ほうれんそう
マッシュルーム
クリームポタージュ
牛乳
食塩
こしょう
植物油
生クリーム
白ワイン | 36
10
10
20
10
5
20
10
10
15
0.1
0.05
2
7
1 | ほうれんそうのクリームスパゲティ
①油で、ベーコン、鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒め、水を加えてクリームシチューを作っておく。
②スパゲティはゆでる。
③スパゲティがゆであがるまでにシチューの味をととのえ、とうもろこし、マッシュルームを加える。
④ゆであがったスパゲティをシチューに入れ、ゆでておいたほうれんそうを加えて出来上がり。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ゼリー | ゼリー | 1個 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>855 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,416 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>33.3 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.58 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>27.4 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.75 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>58 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>716 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.8 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>5.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 855 kcal | ビタミンA | 1,416 IU | たんぱく質 | 33.3 g | ビタミンB ₁ | 0.58 mg | 脂質 | 27.4 g | ビタミンB ₂ | 0.75 mg | 繊維 | 5.3 g | ビタミンC | 58 mg | カルシウム | 716 mg | 食塩相当量 | 2.8 g | 鉄 | 5.7 mg | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●カルシウム、鉄分ともに多く含むわかさぎを献立にしました。 |
| エネルギー | 855 kcal | ビタミンA | 1,416 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 33.3 g | ビタミンB ₁ | 0.58 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 27.4 g | ビタミンB ₂ | 0.75 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 5.3 g | ビタミンC | 58 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 716 mg | 食塩相当量 | 2.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 5.7 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

わかさぎ

(愛知県 共同調理場・小学校)

スライスパン・牛乳・スパゲティボンゴレ・わかさぎの野菜ソースかけ・フルーツ白玉

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|---|--|---|
| スライスパン | 食パン | 96 | スパゲティボンゴレ
①にんじん(3mm×6mm長さ3cm程の棒切り)とたまねぎ(厚さ5mmの半円スライス)をよく炒める。
②①にスライスしたマッシュルーム(缶)を水洗いして加え、炒めたところへ、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、塩、こしょうを入れる。
③あさはりは、ボイルしておく。
④スパゲティをボイルしておく。
⑤②にあさりを入れ、火が通ったらスパゲティを加え、粉チーズをふり入れる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| スパゲティボンゴレ | スパゲティ(乾)
あさり
たまねぎ
にんじん
マッシュルーム(水煮缶詰)
トマトケチャップ
ソース(ウスター)
ナチュラルチーズ(パルメザン)
しょうゆ(こいくち)
食塩
白こしょう | 25
20
30
10
5
15
3
2
0.4
0.16
0.05 | |
| わかさぎの野菜ソースかけ | わかさぎ
植物油
たまねぎ
きゅうり
トマト
食塩
マリネドレッシング | 30
3
7
7
5
0.08
4 | |
| フルーツ白玉 | 白玉もち
キウイフルーツ
りんご
もも(缶詰)
干しぶどう
砂糖(上白)
食塩 | 15
25
15
10
3
1.4
0.04 | |
| | | | わかさぎの野菜ソースかけ
①わかさぎはから揚げ用の冷凍食品を使用(1尾8~10gのもの)。油で揚げる(175℃位)。
②たまねぎときゅうりは、5mm角のさいの目に切る。
③トマトは15mm角のさいの目に切る。
④②③を塩とマリネドレッシングであえる。(マリネドレッシングは植物油55%、醸造酢40%)
⑤①に④をかける。 |
| | | | フルーツ白玉
①白玉もちは(冷凍のものを使用)、ボイルした後、ざるにとり水で冷やす。
②キウイフルーツは、15mm角のさいの目に切る。
③りんごは、カットしてシロップ漬けにしたものを使用。
④ももは、ダイスの缶詰を使用し、全糖(ライトシロップ)もそのまま使用する。
⑤全ての材料を混ぜ合わせる。 |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●わかさぎは、まるごと食べることにより、カルシウムが多くとれます。
●野菜ソースをかけることで見た目の色もよく、食欲をそそります。
●あさはりは、鉄が多くとれるうえ、その旨味によって、よいだしがでておいしく仕上がります。
●全体に彩りが良く出来上がる献立です。 |
| エネルギー | 693 kcal | ビタミンA | 789 IU |
| たんぱく質 | 27.9 g | ビタミンB ₁ | 0.51 mg |
| 脂 質 | 18.9 g | ビタミンB ₂ | 0.74 mg |
| 繊 維 | 5.5 g | ビタミンC | 54 mg |
| カルシウム | 545 mg | 食塩相当量 | 3.7 g |
| 鉄 | 5.0 mg | | |

わかさぎ

(岡山県 単独校・中学校)

ごはん・牛乳・わかさぎのから揚げ・レタス・ほうとう・あみとだいこんの煮つけ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | |
|----------------------|---|--|--|---|---------|
| ごはん | 精白米 | 100 | <p><u>わかさぎのから揚げ</u></p> <p>①わかさぎはでん粉をまぶし、油でからっと揚げる。</p> <p>②酢、しょうゆ、だし汁、唐辛子を混ぜたつけ汁をからませる。</p> <p><u>ほうとう</u></p> <p>①うどん生地を打ち粉をしながら、のぼし、5 cmくらいに切る。</p> <p>②油揚げは短冊切り、かぼちやはいちょう切り、さといも、ごぼうは乱切り、しめじは小房をはずし、ねぎは少し大きめの小口切りにする。</p> <p>③煮干しでだしをとる。</p> <p>④③に②を入れて炊く。野菜がやわらかくなったら、みそを加え調味し、最後に①を入れ、火を止める前にねぎを入れる。</p> <p><u>あみとだいこんの煮つけ</u></p> <p>①あみはざるに入れ、水でさっと洗う。</p> <p>②だいこんは、いちょう切りにする。</p> <p>③鍋に調味料を入れ火にかけ、だいこんをならして入れ、その上にあみをのせ、だいこんがやわらかくなるまで、落としぶたをして煮る。</p> | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | |
| わかさぎのから揚げ | わかさぎ
でん粉
植物油
酢
しょうゆ
唐辛子
だし汁 | 40
3
3
2
2
0.01
2 | | | |
| レタス | レタス | 10 | | | |
| ほうとう | 手打ちうどん
鶏肉 (若鶏)
油揚げ
かぼちや
さといも
たまねぎ
ほんしめじ
ごぼう
ねぎ
煮干し (だし)
中みそ | 15
20
7
30
40
20
8
15
7
4
17 | | | |
| あみとだいこんの煮つけ | あみ
だいこん
砂糖
しょうゆ
みりん | 15
40
0.5
1.5
0.5 | | | |
| くだもの | みかん | 70 | | | |
| <p>◎ 栄 ◎ 養 ◎ 価 ◎</p> | | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ● だいこんがおいしくなる頃、瀬戸内海のあみもおいしくなり、昔から「アミ大根」といって親しまれている。 ● わかさぎのから揚げは、小魚を丸ごとおいしく食べることが出来る。 ● この献立で、魚のたんぱく質やカルシウムの大切さと、日本食の良さを伝えたい。 | |
| エネルギー | 823 kcal | ビタミンA | | | 476 IU |
| たんぱく質 | 31.3 g | ビタミンB ₁ | | | 0.61 mg |
| 脂質 | 19.3 g | ビタミンB ₂ | 0.60 mg | | |
| 繊維 | 6.6 g | ビタミンC | 38 mg | | |
| カルシウム | 610 mg | 食塩相当量 | 3.3 g | | |
| 鉄 | 5.2 mg | | | | |

小魚類

(岐阜県 共同調理場・中学校)

麦ごはん・牛乳・年越しの料理・丸干し・なます・干しがき・ふりかけ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------|---|--|--|
| 麦ごはん | 精白米
精麦 | 110
10 | 年越しの料理
①鶏肉、野菜は一口大に切っておく。糸昆布は水でさっと洗っておく。
②フレーク節でだしをとり、しょうゆ、砂糖、みりん、塩で味つけをし、煮込む。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 年越しの料理 | 鶏肉(切込)
だいこん
さといも
にんじん
油揚げ
糸昆布
干しいたけ
ごぼう
フレーク節
水
しょうゆ
砂糖(中双)
みりん
食塩 | 25
38
25
19
4
3
1.3
19
3
38
6
3
3
0.1 | なます
①だいこん、にんじんはせん切りにする。
②昆布とフレーク節でだしをとり、酢、砂糖、塩、みりんを、ひと煮立ちさせ、だいこん、にんじんを加える。 |
| 丸干し | 丸干し | 30 | |
| なます | だいこん
にんじん
昆布
酢(穀物酢)
砂糖(上白)
食塩
みりん
フレーク節 | 44
6
0.3
4
1.3
0.4
3
0.6 | |
| 干しがき | 干しがき | 30 | |
| ふりかけ | 田鯉ふりかけ | 2.5 | |
| (栄) (養) (価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●この地方の郷土料理です。
●12月31日の日、一年間の無事を祈り、丸干し(魚)となます(酢のもの)、年越しの料理(煮もの)を神様にそなえます。そして干しがきも飾ります。 |
| エネルギー | 873 kcal | ビタミンA | |
| たんぱく質 | 41.7 g | ビタミンB ₁ | 0.77 mg |
| 脂質 | 14.4 g | ビタミンB ₂ | 0.69 mg |
| 繊維 | 8.4 g | ビタミンC | 17 mg |
| カルシウム | 734 mg | 食塩相当量 | 3.8 g |
| 鉄 | 4.6 mg | | |

小魚類

(岐阜県 単独校・小学校)

親子ごはん・牛乳・こうなごのあめ炊き・青菜のアーモンドあえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--------------|--------------|---------------------|---|---|
| 親子ごはん | 麦ごはん | 194 | 親子ごはん
①たまねぎ、にんじんはせん切り、かまぼこはいちょう切り、さやえんどうはさっとゆでてせん切りにする。
②煮干し粉でだしをとる。
③調味料とだし汁を煮立たせ、鶏肉、たまねぎ、にんじんを加えて煮る。
④かまぼこを加え、とき卵を流し入れる。さやえんどうを散らす。
⑤盛りつけたごはんに④をかけて刻みのりをのせて食する。 | |
| | 鶏肉 (2 cm角切り) | 20 | | |
| | たまねぎ | 40 | | |
| | にんじん | 10 | | |
| | かまぼこ | 10 | | |
| | 砂糖 | 2 | | |
| | しょうゆ | 6 | | |
| | 煮干し粉 | 0.5 | | |
| | 鶏卵 | 35 | | |
| | さやえんどう (生) | 3 | | |
| | 刻みのり | 0.3 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| こうなごのあめ炊き | こうなご | 10 | こうなごのあめ炊き
①こうなごは熱湯をかけ、水気をきる。
②①をから炒りして取り出す。
③たまりと砂糖を合わせて、煮立たせ、とろみがつくまで煮る。
④火を止めて、②のこうなごを加えてからませる。 | |
| | たまり | 1.6 | | |
| | 砂糖 | 4 | | |
| 青菜のアーモンドあえ | ほうれんそう | 35 | | |
| | チンゲンツァイ | 20 | | |
| | アーモンド (粉末) | 0.5 | | |
| | アーモンド (粒々) | 1 | | |
| | しょうゆ | 2.5 | | |
| くだもの | パインアップル | 40 | | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ | |
| エネルギー | 637 kcal | ビタミン A | 1,713 IU | ●こうなごは春にとれる小さめのものが多いとされます。旬を感じさせる1品です。
●小魚をとるための1品として、ごはんにもよく合います。 |
| たんぱく質 | 26.7 g | ビタミン B ₁ | 0.66 mg | |
| 脂 質 | 16.0 g | ビタミン B ₂ | 0.73 mg | |
| 繊 維 | 5.0 g | ビタミン C | 42 mg | |
| カルシウム | 345 mg | 食塩相当量 | 2.6 g | |
| 鉄 | 4.3 mg | | | |

小魚類

(大阪府 単独校・小学校)

いりこめし・牛乳・みそ汁・ムース

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|----------|--------------------|--|
| いりこめし | 精白米 | 70 | いりこめし
.....
①にんじんはせん切り、ささがきごぼうは3cm長さに切っておく。油揚げは、油抜きして小口切り、突きこんにやくは、3cm長さに切りゆでておく。しいたけは戻しておく。グリーンピースは水をかけておく。かえりちりめんは湯通ししておく。
②米の重量の1.4倍の水を沸騰させ、こいくちしょうゆ、酒、塩で調味し、かえりちりめん、にんじん、油揚げ、ささがきごぼう、突きこんにやく、しいたけを加えて煮、沸騰したら精白米を加えてひと混ぜし、炊き上げる。
③最後にグリーンピースを加えて蒸らす。 |
| | かえりちりめん | 4 | |
| 油揚げ | 5 | | |
| にんじん | 15 | | |
| ささがきごぼう | 10 | | |
| 突きこんにやく | 10 | | |
| グリーンピース (冷) | 5 | | |
| 干しいたけ | 1 | | |
| 食塩 | 0.4 | | |
| しょうゆ(こいくち) | 4 | | |
| 清酒 | 2 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | みそ汁
.....
①豆腐はさいの目切り、たまねぎはくし型切り、にんじんはせん切り、わかめは水をかけておく。油揚げは小口切りにし、油抜きする。
②1人130~150ccの水でだしをとり、にんじん、たまねぎ、わかめ、油揚げを入れ、やわらかくなったら、豆腐を入れ、煮汁で溶いた赤みそ、白みそで調味し仕上げる。 |
| みそ汁 | 豆腐 | 40 | |
| | たまねぎ | 30 | |
| | にんじん | 10 | |
| | 油揚げ | 3 | |
| | 干しわかめ | 0.3 | |
| | 赤みそ | 8 | |
| | 白みそ | 4 | |
| 削り節 | 2 | | |
| ムース | ムース | 60 | |
| <div style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</div> <ul style="list-style-type: none"> ●最近、魚を骨ごと食べる機会が少なくなってきています。 ●大阪のかやくごはんには、昔からじゃこを入れて炊くものもありました。子供たちに、食べやすいように、かえりちりめんに変えて、献立に取り入れました。 ●我が市では、炊飯設備が全校整っていないので、回転釜で炊いています。 ●季節も冬になると、ムースが、「みずなのごまあえ・みかん」に変わったりします。 | | | |
| <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> (栄) (養) (価) </div> | | | |
| エネルギー | 601 kcal | ビタミンA | 1,324 IU |
| たんぱく質 | 22.7 g | ビタミンB ₁ | 0.50 mg |
| 脂質 | 16.2 g | ビタミンB ₂ | 0.51 mg |
| 繊維 | 4.3 g | ビタミンC | 5 mg |
| カルシウム | 465 mg | 食塩相当量 | 1.7 g |
| 鉄 | 3.4 mg | | |

小魚類

(徳島県 共同調理場・小学校)

干魚ずし・牛乳・すまし汁・おひたし・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---|--|------|--|
| 干魚ずし | 精白米 75
砂糖(上白) 7
米酢 5
ゆず酢 6
食塩 1.5
煮干し(ちりめん) 7
乾燥わかめ 1
さくらえび 5
にんじん 11
鶏卵 17
砂糖(上白) 1
食塩 0.1
植物油 0.3
白ごま 1.5 | | 干魚ずし
.....
①ちりめん、さくらえびは湯で戻し甘酢に漬けておく。
②にんじんは、せん切りにし、さっと塩ゆでする。
③卵はいり卵にする。
④わかめは水で戻し、熱湯にさっとくぐらせ切る。
⑤すしめしをつくり、具を混ぜ合わせる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| すまし汁 | 豆腐(木綿) 30
えのきたけ 10
さやえんどう 10
蒸しかまぼこ 10
(ながこんぶ(素干し) 0.5
かつお節 3
しょうゆ(うすくち) 5
清酒 1
食塩 0.1 | | |
| おひたし | キャベツ 71
にんじん 11
さやいんげん 10
かつお節 2
(砂糖(上白) 2
しょうゆ(うすくち) 4
白ごま 2 | | |
| くだもの | りんご | ¼ヶ | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> エネルギー 610 kcal ビタミンA 1,242 IU
たんぱく質 29.1 g ビタミンB ₁ 0.64 mg
脂 質 13.8 g ビタミンB ₂ 0.61 mg
繊 維 4.9 g ビタミンC 36 mg
カルシウム 552 mg 食塩相当量 3.7 g
鉄 4.4 mg | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●干魚は「干した魚」という意味で、ちりめんとさくらえびが入っています。 |

小魚類

(鹿児島県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・みそおでん・いりことレーズンの佃煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-----------------|---|---|--|
| ごはん | 精白米
強化米 | 90
0.27 | みそおでん
.....
①鶏肉は一口大、だいこん、にんじん、さといも、こんにゃくは角切り、こんぶは、色紙切りに切っておく。
②かつお節でだし汁をとり、①の煮えにくいものから順に鍋に入れて煮る。
③野菜に火が通ったら中ざら糖、酒、うすくちしょうゆを加え、一口大に切ったさつま揚げ、竹輪を入れしばらく煮込む。
④最後にみそを煮汁で溶いて加え、うずらの卵を入れ、味がなじんだら火を止める。

いりことレーズンの佃煮
.....
①釜にうすく油をひき、煮干しを炒る。
②干しぶどうは、湯につけて戻し、小さく刻んでおく。
③①をとりあげた釜に調味料を入れ、全体が泡立ってきたら①と②と八割ピーナッツ、ごまを入れてさっとからめる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| みそおでん | 鶏肉 (もも)
さといも
だいこん
にんじん
板こんにゃく
竹輪
さつま揚げ
りしりこんぶ
うずら卵
かつお節 (だし用)
砂糖 (中ざら)
赤みそ
麦みそ
清酒
しょうゆ (うすくち) | 20
30
40
20
20
10
10
1
15
2
5
1
8
1
1.5 | |
| いりこと
レーズンの佃煮 | 煮干し
干しぶどう
八割ピーナッツ
いりごま
砂糖 (三温)
水あめ
しょうゆ (うすくち)
本みりん
植物油 | 10
2
2
1
1.5
1
1.2
1
1 | |
| くだもの | いちご | 45 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●みそおでんは、煮もの献立の中では、よく食べているようで、残食も少ないようです。
●いりことレーズンの佃煮は、子供たちには、あまり好まれないようだが、よく噛むメニューの一つとしてとり入れている。 |
| エネルギー | 689 kcal | ビタミンA | 1,091 IU |
| たんぱく質 | 30.4 g | ビタミンB ₁ | 0.47 mg |
| 脂 質 | 15.3 g | ビタミンB ₂ | 0.50 mg |
| 繊 維 | 4.5 g | ビタミンC | 41 mg |
| カルシウム | 520 mg | 食塩相当量 | 2.5 g |
| 鉄 | 4.6 mg | | |

貝 類

(埼玉県 共同調理場・小学校)

磯ずし・牛乳・あさりと豆腐のみそ汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|-----------|--------------------|--|
| 磯ずし | 酢めし(精白米) | 75 | 磯ずし
.....
①ひじきは、熱湯で戻しておく。
②こんにやくは短冊、油揚げはせん切りして油抜きをする。にんじんはせん切り、竹輪は小口切りにする。
③いんげんは、さっとゆでておく。
④①～②の材料を入れ、火を通し調味料を入れて煮立てる。
⑤味をととのえ、最後に③を入れる。
⑥卵はいり卵にする。 |
| | ひじき | 3 | |
| | こんにやく(短冊) | 8 | あさりと豆腐のみそ汁
.....
①ほうれんそうは、ゆでて2～3cmに切る。
②にんじんはせん切りにする。
③だし汁をとる。
④③の中に、②を入れ、あさりを入れる。
⑤白みそを入れ、味をととのえ、豆腐とほうれんそうを入れ煮立たせる。 |
| | 油揚げ | 6 | |
| | にんじん | 10 | |
| | 竹輪 | 10 | |
| | いんげん | 8 | |
| | 砂糖 | 5.3 | |
| | しょうゆ | 5.3 | |
| | みりん | 2 | |
| | 鶏卵 | 20 | |
| | 砂糖 | 1.8 | |
| | 食塩 | 0.25 | |
| | 植物油 | 2 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| あさりと豆腐のみそ汁 | 豆腐 | 40 | |
| | あさり(むき身) | 20 | |
| | ほうれんそう | 20 | |
| | にんじん | 8 | |
| | 白みそ | 13 | |
| | 天然だし | 1.1 | |
| くだもの | みかん | 70 | |
| <div style="text-align: center;"> 栄 養 価 </div> | | | |
| エネルギー | 634 kcal | ビタミンA | 1,272 IU |
| たんぱく質 | 24.4 g | ビタミンB ₁ | 0.45 mg |
| 脂質 | 17.1 g | ビタミンB ₂ | 0.55 mg |
| 繊維 | 5.1 g | ビタミンC | 32 mg |
| カルシウム | 398 mg | 食塩相当量 | 3.9 g |
| 鉄 | 6.9 mg | | |

~~~~~ 献立について ~~~~~

- 磯ずしの具は、2種類を別出しして、教室で混ぜて食べてもらう。
- 酢めしを使うため食欲をそそるようだ。
- みそ汁は、あさりを入れると、だしも出て、鉄分も十分にとれる。

貝類

(奈良県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・あさり入り炒り豆腐・さくらえびのかき揚げ・ツナごま酢あえ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|------------|--------------------|---|
| ごはん | 精白米 | 80 | あさり入り炒り豆腐
.....
①豆腐は水きりしておく。
②にんじん、戻した干しいたけ、葉ねぎは、小さく切っておく。
③豆腐、にんじん、あさり、しいたけを熱して味つけし、卵でとじ、葉ねぎを青味に散らす。

さくらえびのかき揚げ
.....
①たまねぎは小さく切る。
②ごぼうはさがきにする。
③釜あげのさくらえび、たまねぎ、ごぼうを混ぜてかき揚げにする。

ツナごま酢あえ
.....
①ツナは粗くほぐしておく。
②きゅうりは板ずりして、薄く切る。
③酢、すりごまであえる。
④味をみて砂糖、しょうゆを加える。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| あさり入り炒り豆腐 | あさり(むき身) | 15 | |
| | 豆腐(木綿) | 60 | |
| | にんじん | 10 | |
| | 干しいたけ | 1 | |
| | 葉ねぎ | 8 | |
| | 鶏卵 | 24 | |
| | 砂糖(上白) | 6.5 | |
| | しょうゆ(こいくち) | 7 | |
| さくらえびのかき揚げ | さくらえび | 8 | |
| | たまねぎ | 15 | |
| | ごぼう | 15 | |
| | 小麦粉 | 8 | |
| | 植物油 | 4 | |
| | 食塩 | 0.1 | |
| ツナごま酢あえ | まぐろ(水煮) | 20 | |
| | きゅうり | 20 | |
| | 酢(米酢) | 1.5 | |
| | いりごま | 1 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●あさり、さくらえび、ツナの三品を、子供たちは抵抗なく受け入れ、喜んで食べてくれます。 |
| エネルギー | 664 kcal | ビタミンA | |
| たんぱく質 | 28.5 g | ビタミンB ₁ | 1.04 mg |
| 脂 質 | 17.8 g | ビタミンB ₂ | 1.00 mg |
| 繊 維 | 3.6 g | ビタミンC | 42 mg |
| カルシウム | 488 mg | 食塩相当量 | 2.2 g |
| 鉄 | 4.0 mg | | |

貝類

(和歌山県 単独校・小学校)

コッペパン・牛乳・あさりのシチュー・ほうれんそうとツナのあえもの・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|----------------|--|---|---|
| コッペパン | 小麦粉
ショートニング
砂糖
脱脂粉乳 | 105 | <u>あさりのシチュー</u>
①釜を熱し、ベーコンを炒め、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、あさりのむき身を入れてよく炒める。
②①に水を入れ煮立ったら、アクを取り、コンソメスープの素を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
③②にポタージュの素とスキムミルクを入れ味をととのえる。

<u>ほうれんそうとツナのあえもの</u>
①ほうれんそうは水気をきり、2～3cm長さに切る。
②ツナは調味料で味をつけ、ザルに入れて汁気をきる。
③ほうれんそうとツナを配膳直前に合わせ調味料であえる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| あさりのシチュー | あさり(むき身)
ベーコン
じゃがいも
たまねぎ
にんじん
ポタージュの素
スキムミルク
コンソメスープの素
水 | 10
10
70
32
16
10
2
1
130 | |
| ほうれんそうとツナのあえもの | ほうれんそう
ツナ(缶)
しょうゆ
清酒
白いりごま
酢
しょうゆ
砂糖 | 50
8
0.5
0.3
2
3
1.5
2 | |
| くだもの | いちご(2コ) | 40 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●和歌山県は、海に囲まれていながら地場産業がなく、給食に使用される魚介類は冷凍食品、または加工食品です。
●それらの食品と季節の野菜を組み合わせ、献立を作成しました。 |
| エネルギー | 635 kcal | ビタミンA | 1,665(1,378) IU |
| たんぱく質 | 25.1 g | ビタミンB ₁ | 0.77(0.57) mg |
| 脂 質 | 19.5 g | ビタミンB ₂ | 0.89(0.75) mg |
| 繊 維 | 6.3 g | ビタミンC | 84(59) mg |
| カルシウム | 366 mg | 食塩相当量 | 2.9 g |
| 鉄 | 4.7 mg | | |

貝類

(滋賀県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・石貝豆・豚汁・ぬた・一食小魚・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| ごはん | 精白米 | 100 | 石貝豆
①いしがいのむき身は、洗ってざるに上げ、水気をきる。
②土しょうがは、みじん切りにする。
③だいずは、一晩水に漬けておき、分量内のざらめを少し入れてやわらかく煮ておく。
④鍋にしょうゆ、ざらめ、酒を煮たて、土しょうがを加え、いしがいを入れて少し煮る。
⑤だいずを加えて、汁気がなくなるまで煮る。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 石貝豆 | いしがい(むき身)
だいず
しょうゆ
砂糖(ざらめ)
清酒
梅酒
土しょうが | 20
8
4
4.5
2
0.5
1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚汁 | 豆腐
だいこん
さといも
豚肉
油揚げ
ねぎ
にんじん
みそ
煮干し | 15
30
15
10
5
5
3
9
2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ぬた | かまぼこ
きゅうり
いか
みそ
砂糖
酢 | 5
15
5
1
2
2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 一食小魚 | 小魚 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>669 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>349 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.7 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.53 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12.8 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.47 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>33 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>455 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.1 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>5.4 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 669 kcal | ビタミンA | 349 IU | たんぱく質 | 26.7 g | ビタミンB ₁ | 0.53 mg | 脂質 | 12.8 g | ビタミンB ₂ | 0.47 mg | 繊維 | 4.8 g | ビタミンC | 33 mg | カルシウム | 455 mg | 食塩相当量 | 2.1 g | 鉄 | 5.4 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●長浜市では、平成7年度、郷土食給食を12回実施しました。その中の献立です。 ●琵琶湖の恵みを少しでも子供たちに紹介し、後世へ伝えていきたいと思っています。 ●琵琶湖には、いろんな魚介類があり、石貝はしじみより少し大きな貝です。 |
| エネルギー | 669 kcal | ビタミンA | 349 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 26.7 g | ビタミンB ₁ | 0.53 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 12.8 g | ビタミンB ₂ | 0.47 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 4.8 g | ビタミンC | 33 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 455 mg | 食塩相当量 | 2.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 5.4 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

貝 類

(三重県 共同調理場・小学校)

ちらしずし・手巻きのり・牛乳・貝柱入りぬた・カップ蒸し・ひなあられ

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|-------------------------|---|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|-----|--------|--------------------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| ちらしずし | 精白米
ちらしずしの具 | 80
27 | 貝柱入りぬた
①プチ貝柱はゆでて、冷ます。
②わけぎは3cm切りにし(白・葉部分に分ける)、ゆでて、冷ます。
③たけのこは3cm幅に切り、薄切りにし、ゆでて冷ます。
④白みそ、砂糖、酢を合わせ、酢みそをつくる。
⑤材料が冷めたら水気を絞り、酢みそとあえる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 手巻きのり | 手巻きのり | 2.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 貝柱入りぬた | プチ貝柱 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | わけぎ
たけのこ(ホール)
白みそ
砂糖
酢 | 30
10
4
3
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カップ蒸し | えび(1尾) | 10 | カップ蒸し
①えびは、殻、背わたのつてあるものを使用する。
②ほうれんそうは3cmに切りゆでる。
③鶏ささ身は、筋を取り、10gに切り、下味をつける。
④だし汁をとり、塩、みりん、うすくちしょうゆで調味し、冷ます。
⑤とき卵とだし汁を合わせて、卵液をつくる。
⑥カップにえび、ささ身、ほうれんそうを入れ、卵液をそそぎ入れ、8~10分間蒸す。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ほうれんそう | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 鶏肉(ささ身)(1切れ) | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 0.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 鶏卵 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | しょうゆ(うすくち) | 2.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | みりん | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 削り節 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 水 | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 0.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カップ | 1コ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ひなあられ | ひなあられ(1袋) | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>627 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,042 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.9 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.42 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>13.0 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.59 mg</td> </tr> <tr> <td>繊 維</td> <td>3.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>10 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>294 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.4 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 627 kcal | ビタミンA | 1,042 IU | たんぱく質 | 27.9 g | ビタミンB ₁ | 0.42 mg | 脂 質 | 13.0 g | ビタミンB ₂ | 0.59 mg | 繊 維 | 3.4 g | ビタミンC | 10 mg | カルシウム | 294 mg | 食塩相当量 | 2.4 g | 鉄 | 2.7 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●おひなさんのぬたにあおやぎを使いたいが、砂の除去が困難なので貝柱を使用した。</p> |
| エネルギー | 627 kcal | ビタミンA | 1,042 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 27.9 g | ビタミンB ₁ | 0.42 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂 質 | 13.0 g | ビタミンB ₂ | 0.59 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊 維 | 3.4 g | ビタミンC | 10 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 294 mg | 食塩相当量 | 2.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 2.7 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

貝 類

(新潟県 単独校・中学校)

ごはん・牛乳・かきのオーロラ焼き・豚汁・ブロッコリーの和風サラダ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|---|--|
| ごはん | 精白米 | 110 | かきのオーロラ焼き
①かきは流水で数回洗う。ザルに上げて水気をきり、アルミカップに入れる。
②マヨネーズ、トマトケチャップ、パン粉をポリ袋に入れ、袋の外からよくもんで混ぜ、袋の角をはさみで少し切り、うずまき模様に絞出す。
③上にパセリのみじん切りをふり、オーブンで4分位焼く。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| かきのオーロラ焼き | かき
アルミカップ
マヨネーズ
トマトケチャップ
パン粉
パセリ | 45
1コ
10
1.5
1
0.5 | |
| 豚汁 | 豚肉(もも)
豆腐(木綿)
こんにゃく
じゃがいも
にんじん
ごぼう
だいこん
ねぎ
煮干し
みそ | 15
40
15
30
15
10
20
10
3
10 | |
| ブロッコリーの和風サラダ | ブロッコリー
たまねぎ
かいわれだいこん
鶏肉(ささ身)
刻みのり
ショルダーベーコン
わさび
酢
植物油(サラダ油)
白ごま
しょうゆ
食塩 | 15
4
4
10
0.3
7
0.18
2
2.4
0.5
0.7
0.1 | |
| くだもの | いよかん | (1/4コ)40 | |
| 栄 養 価 | | | |
| エネルギー | 816 kcal | ビタミンA | 947 IU |
| たんぱく質 | 32.0 g | ビタミンB ₁ | 1.04 mg |
| 脂 質 | 24.0 g | ビタミンB ₂ | 0.70 mg |
| 繊 維 | 4.7 g | ビタミンC | 54 mg |
| カルシウム | 354 mg | 食塩相当量 | 2.5 g |
| 鉄 | 5.7 mg | | |

貝類

(石川県 共同調理場・中学校)

かきごはん・牛乳・いわしの香味揚げ・もずく汁・ほうれんそうのごまあえ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|--------------|-------------|--------------------|--|----------|
| かきごはん | 精白米 | 112 | かきごはん
.....
①米を洗って、だし昆布とかきを煮た汁、調味料でかために炊く。
②その他の材料は、調味料を加えて煮ておく。炊き上がったごはんに混ぜる。 | |
| | かき | 21 | | |
| | ごぼう | 10 | | |
| | 干しいたけ | 0.8 | | |
| | にんじん | 8 | | |
| | 油揚げ | 8 | | |
| | だし昆布 | 0.8 | | |
| | 清酒 | 2.6 | | |
| | しょうゆ (こいくち) | 7.4 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | いわしの香味揚げ
.....
①開いたいわしは、小麦粉とかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
②ねぎ、しょうが、にんにく、赤とうがらしはみじん切りにする。しょうゆ、砂糖を煮立て中に入れ、タレを作る。
③揚げたいわしを漬け込む。 | |
| いわしの香味揚げ | いわし | 40 | | |
| | 植物油 | 5.7 | | |
| | 根深ねぎ | 2 | | |
| | しょうが | 0.5 | | |
| | にんにく | 0.5 | | |
| | 赤とうがらし | 0.06 | | |
| | しょうゆ | 3.7 | | |
| | 砂糖 (上白) | 3.1 | | |
| | 清酒 | 0.7 | | |
| | みりん | 1.5 | | |
| | 小麦粉 | 1.3 | | |
| | かたくり粉 | 1.7 | | |
| もずく汁 | もずく | 29 | もずく汁
.....
①もずくは、きれいに洗って切っておく。
②だしをとって、さいの目に切った豆腐ともずくを入れ、みそを加え、ねぎをはなつ。 | |
| | 豆腐 (木綿) | 41 | | |
| | 根深ねぎ | 4 | | |
| | 淡色辛みそ | 10.2 | | |
| ほうれんそうのごまあえ | ほうれんそう | 39 | | |
| | 竹輪 | 16 | | |
| | もやし | 31 | | |
| | にんじん | 4 | | |
| | ごまあえの素 | 4.1 | | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●かきともずくは穴水町の特産物で、1～2月が旬です。 | |
| エネルギー | 861 kcal | ビタミンA | | 1,573 IU |
| たんぱく質 | 35.6 g | ビタミンB ₁ | | 1.36 mg |
| 脂 質 | 26.9 g | ビタミンB ₂ | | 1.75 mg |
| 繊 維 | 6.6 g | ビタミンC | | 32 mg |
| カルシウム | 429 mg | 食塩相当量 | | 5.4 g |
| 鉄 | 7.8 mg | | | |

貝 類

(長野県 単独校・小学校)

麦ごはん・牛乳・かきフライ・レタス・豚肉と野菜の炒め煮・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| 麦ごはん | 精白米
強化米
白麦 | 80
0.3
3.5 | かきフライ
①かきは、流水で数回洗う。
②小麦粉をはたき、卵水をくぐらせ、パン粉をつけてなじませる。
③170℃位でカラッと揚げる。
④レモン汁やソースをつけていただく。

豚肉と野菜の炒め煮
○豚肉を油で炒めて、じゃがいも、だいこん、にんじん、砂糖、しょうゆで味つけて煮こみ、煮えたら青ゆでしたさやえんどうを散らす。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| かきフライ | かき
小麦粉
鶏卵
パン粉
植物油(揚げ油) | 3ケ
10
5
10
6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レタス | レタス
レモン汁
ソース | 15
0.5
7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉と野菜の炒め煮 | 豚肉(もも)
じゃがいも
だいこん
にんじん
さやえんどう
しょうゆ
砂糖
植物油(炒め油)
みりん
清酒 | 30
40
40
10
3
3
1.5
1
1
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | ネーブルオレンジ | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>684 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>725 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.3 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.72 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.1 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.56 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>2.9 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>41 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>276 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.0 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 684 kcal | ビタミンA | 725 IU | たんぱく質 | 25.3 g | ビタミンB ₁ | 0.72 mg | 脂質 | 18.1 g | ビタミンB ₂ | 0.56 mg | 繊維 | 2.9 g | ビタミンC | 41 mg | カルシウム | 276 mg | 食塩相当量 | 1.0 g | 鉄 | 3.5 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●かきの旬は11月～4月で、100g中たんぱく質は9.7g、鉄分3.6mgもある。 ●給食では扱いにくい食品の一つですが、一度は食べさせたいものです。 |
| エネルギー | 684 kcal | ビタミンA | 725 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 25.3 g | ビタミンB ₁ | 0.72 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 18.1 g | ビタミンB ₂ | 0.56 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 2.9 g | ビタミンC | 41 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 276 mg | 食塩相当量 | 1.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.5 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

貝類

(兵庫県 単独校・小学校)

かきごはん・牛乳・かす汁・アーモンドあえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------------------|--|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| かきごはん | 精白米 | 80 | かきごはん
①米は洗ってざるにあげる。にんじんはせん切り、みつばは刻む。油揚げはせん切りにする。干ししいたけは、水に戻してせん切りにする。
②かきは、酒としょうゆで火を通し、出た煮汁を取っておく。
③かきとみつば以外の材料を米と調味料、②の煮汁を加えて炊く。
④炊き上がりにみつばと、かきを加えて混ぜる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ④ かき(生) | 35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しょうゆ(こいくち) | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 油揚げ | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 干ししいたけ | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 本みりん | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しょうゆ(うすくち) | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 根みつば | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| かす汁 | 豚肉 | 10 | かす汁
①豚肉は細切り、だいこん、にんじんはいちょう切り、こんにやく、油揚げは短冊切り、竹輪、ねぎは小口切りにする。
②煮干しで、だしをとる。
③酒かすをだし汁でふやかし、溶かす。
④ねぎ以外の①を②で煮込み、材料がやわらかくになったら、酒かす、しょうゆ、みそを加えて、味をととのえる。ねぎを仕上げに入れて出来上がり。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | だいこん | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | にんじん | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | こんにやく | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 油揚げ | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 焼き竹輪 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 酒かす | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 米みそ(淡色辛みそ) | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | しょうゆ(うすくち) | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 葉ねぎ | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 煮干し | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| アーモンドあえ | キャベツ | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | しょうゆ(うすくち) | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | アーモンド粉末(いり) | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 75(1個) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> (栄) (養) (価) </div> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>634 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>812 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>28.1 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.55 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.2 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.56 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>43 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>343 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.6 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 634 kcal | ビタミンA | 812 IU | たんぱく質 | 28.1 g | ビタミンB ₁ | 0.55 mg | 脂質 | 16.2 g | ビタミンB ₂ | 0.56 mg | 繊維 | 5.3 g | ビタミンC | 43 mg | カルシウム | 343 mg | 食塩相当量 | 3.3 g | 鉄 | 3.6 mg | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●季節の炊き込みごはんとして、かきごはんをとり入れている。
●かきは子供たちにとって、好き嫌いがあるが、炊き込みごはんとして料理すると大好評である。 |
| エネルギー | 634 kcal | ビタミンA | 812 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 28.1 g | ビタミンB ₁ | 0.55 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 16.2 g | ビタミンB ₂ | 0.56 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 5.3 g | ビタミンC | 43 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 343 mg | 食塩相当量 | 3.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.6 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

貝 類

(広島県 単独校・小学校)

かきピラフ・牛乳・すまし団子汁・和風サラダ

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 | |
|--------------|------------|----------------------------------|--|--|
| かきピラフ | 精白米 | 80 | かきピラフ
.....
①米はといでザルにあげておく。
②生かきは、塩で軽くもみ洗い後、よく洗う。
③ベーコンはせん切り、しめじは小房に分け、にんじんはみじん切りにする。広島菜漬は小さく刻んでおく。
④かきを塩と酒で煮る。火が通ったら、かきと煮汁に分ける。
⑤油でベーコンを炒め、にんじん、しめじも加え、米も加え、軽く炒める。
⑥④の煮汁と⑤と調味料を炊飯器に入れ、水を適量に加えて炊飯する。
⑦炊き上がったごはん④のかきをのせ、しばらく蒸らす。
⑧出来上がりに広島菜漬を散らす。 | |
| | かき | 50 | | |
| | ベーコン | 15 | | |
| | しめじ | 15 | | |
| | にんじん | 15 | | |
| | 広島菜漬 | 15 | | |
| | 食塩 | 0.3 | | |
| | 清酒 | 6 | | |
| | しょうゆ | 4.5 | | |
| | コンソメ | 4.5 | | |
| オイスターソース | 4.5 | | | |
| 植物油 | 2 | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| すまし団子汁 | 和風ボール | 30 | 和風サラダ
.....
①キャベツ、にんじんはせん切り、竹輪、きゅうりは輪切りにする。
②わかめは水に戻す。
③調味料を合わせ①と②をあえる。 | |
| | はくさい | 20 | | |
| | ねぎ | 10 | | |
| | だし汁 | 150 | | |
| | しょうゆ | 2 | | |
| | 食塩 | 0.6 | | |
| 和風サラダ | キャベツ | 25 |
~~~~~ 献立について ~~~~~
●広島の名産「かき」をふんだんに使用し、広島菜漬の塩味を、うまごはんとマッチさせ、子供たちが喜ぶピラフ風に仕上げました。 | |
| | きゅうり | 20 | | |
| | かいわれだいこん | 5 | | |
| | にんじん | 10 | | |
| | 竹輪 | 8 | | |
| | わかめ | 0.6 | | |
| | 植物油 (サラダ油) | 2 | | |
| | ごま油 | 0.4 | | |
| | 酢 | 3 | | |
| | 砂糖 | 1 | | |
| | しょうゆ | 2 | | |
| | 辛子 | 0.05 | | |
| | 食塩 | 0.07 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 栄 養 価 | | | | |
| エネルギー | 643 kcal | ビタミンA 1,638(1,310) IU | | |
| たんぱく質 | 25.4 g | ビタミンB ₁ 0.40(0.28) mg | | |
| 脂 質 | 19.5 g | ビタミンB ₂ 0.72(0.54) mg | | |
| 繊 維 | 3.4 g | ビタミンC 39(20) mg | | |
| カルシウム | 335 mg | 食塩相当量 5.8 g | | |
| 鉄 | 4.2 mg | | | |

貝類

(高知県 共同調理場・小学校)

くぼ貝入りもぶり・牛乳・ごま酢あえ・豚汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|----------|-------|-----------------|-------|--------|--------------------|--------------|----|--------|--------------------|---------------|----|-------|-------|-----------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| くぼ貝入りもぶり | 精白米
強化米
たけのこ
切り干し大根
ごぼう
にんじん
わかめ
くぼ貝
さつま揚げ
砂糖
しょうゆ
削り節
水 | 65
0.2
5
2
5
5
0.1
5
3
3
3
0.4
15 | <p><u>くぼ貝入りもぶり</u></p> <p>①切り干し大根は戻してみじん切り。ごぼうはささがき、くぼ貝は粗みじん。その他の材料は細かく刻む。</p> <p>②鍋に①の材料を入れ、だし汁、砂糖、しょうゆを入れ、汁気がなくなるまで煮る。</p> <p>③ごはん②を混ぜる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | <p><u>ごま酢あえ</u></p> <p>①ほうれんそうは3cm位、にんじんはせん切りにしてポイルする。ささ身は蒸してほぐす。</p> <p>②きくらげは戻してせん切り、はるさめも戻して3cm位に切る。</p> <p>③卵はいり卵にする。ごまは炒っておく。</p> <p>④①②③と調味料を合わせる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま酢あえ | ほうれんそう
にんじん
きくらげ
鶏肉(ささ身)
はるさめ
鶏卵
しょうゆ
砂糖
酢
ごま | 30
10
1
15
5
10
3.8
2
2
2 | <p><u>豚汁</u></p> <p>①豚肉は2cm、こんにゃくは乱切り、だいこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、豆腐はさいの目、ねぎは小口切りにする。</p> <p>②だし汁をとる。</p> <p>③②に①を入れて、みそとみりんで調味する。</p> <p>④ねぎは後で散らす。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚汁 | 豚肉
こんにゃく
だいこん
ごぼう
豆腐
ねぎ
みそ
みりん
削り節
水 | 20
10
30
10
20
3
13
3
120
3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | いちご | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>594 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,926(1,586) IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.0 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.67(0.5) mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.6 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.64(0.56) mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>60(46) mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>313 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>4.5 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 594 kcal | ビタミンA | 1,926(1,586) IU | たんぱく質 | 25.0 g | ビタミンB ₁ | 0.67(0.5) mg | 脂質 | 14.6 g | ビタミンB ₂ | 0.64(0.56) mg | 繊維 | 6.3 g | ビタミンC | 60(46) mg | カルシウム | 313 mg | 食塩相当量 | 2.2 g | 鉄 | 4.5 mg | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●もぶりは宿毛市沖の島の郷土料理で、人が集まる時には必ず作られる料理である。 ●くぼ貝は、春から夏にかけて地元でとれる貝である。 |
| エネルギー | 594 kcal | ビタミンA | 1,926(1,586) IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 25.0 g | ビタミンB ₁ | 0.67(0.5) mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 14.6 g | ビタミンB ₂ | 0.64(0.56) mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 6.3 g | ビタミンC | 60(46) mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 313 mg | 食塩相当量 | 2.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 4.5 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

貝 類

(沖縄県 共同調理場・中学校)

パエリア・ミルク・豆腐とわかめのサラダ・タピオカのアーモンドまぶし・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|-------------|--------------------|--|
| パエリア | 精白米 | 85 | パエリア
.....
①たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、パーナム貝、あさりむき身、やりいかを炒め、ウッチンの粉、カレー粉も加えさらに炒める。
②だし汁を入れ、塩、こしょう、しょうゆ、白ワインで味をととのえる。
③沸騰したら米を加え、炊飯する。
④ピーマンを加えて仕上げる。 |
| | 無圧ペン麦 | 8 | |
| | パーナム貝 | 20 | |
| | やりいか | 15 | |
| | あさり(むき身) | 15 | |
| | にんじん | 20 | |
| | たまねぎ | 20 | |
| | マッシュルーム(生) | 12 | |
| | ピーマン | 8 | |
| | 食塩 | 1.2 | |
| | こしょう | 0.04 | |
| | しょうゆ | 1.5 | |
| | カレー粉 | 0.2 | |
| | ウッチンの粉 | 0.4 | |
| | 白ワイン | 3 | |
| | 植物油 | 4 | |
| | 豚だし骨 | 15 | |
| ミルク | 混合乳 | 200 | |
| 豆腐とわかめのサラダ | 沖縄豆腐 | 25 | 豆腐とわかめのサラダ
.....
①豆腐はさいの目切りにしてゆでておく。
②わかめは戻しておく。
③シーチキンは油をきっておく。
④かいわれだいこんは塊に切って水をきる。
⑤トマトはさいの目に切っておく。
⑥ドレッシングを作る。(分量の調味料をミキサーにかける。)
⑦材料をドレッシングであえる。 |
| | 乾燥わかめ | 0.5 | |
| | シーチキン | 6 | |
| | レタス | 15 | |
| | かいわれだいこん | 3 | |
| | トマト | 10 | |
| | ドレッシング | 植物油 | 2.3 |
| | | 酢 | 0.8 |
| | | 食塩 | 0.3 |
| | | こしょう | 0.02 |
| | | 砂糖(三温) | 0.04 |
| | | おろしにんにく | 0.15 |
| | | | |
| タピオカのアーモンドまぶし | タピオカ | 16.5 | タピオカのアーモンドまぶし
.....
①さつまいもは、蒸してつぶしておく。
②ミキサーに水、さつまいも、モロヘイヤ、タピオカ、でん粉、砂糖の順に入れてよく混ぜる。
③サランラップをしいたバットに流し込み、20分ぐらい蒸す。
④アーモンドときな粉を混ぜ合わせる。
⑤30人分ぐらいに切りわけて、アーモンドをまぶす。 |
| | さつまいも | 22.5 | |
| | モロヘイヤ(ペースト) | 11.5 | |
| | 砂糖(三温) | 11.5 | |
| | 水 | 25 | |
| | 粉末アーモンド | 2 | |
| | きな粉 | 1 | |
| くだもの | たんかん | 70 | |
| ~~~~~ 献立について ~~~~~ | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ●パエリア…パーナム貝、あさり、やりいかを使い、サフランは高価のため、肝臓の薬ともいわれるウッチンの粉とカレー粉を使用している。 ●豆腐とわかめのサラダ…豆腐、わかめ、レタス、トマトをドレッシングであえた。 ●タピオカのアーモンドまぶし…タピオカとモロヘイヤ、さつまいもを混ぜて蒸して、アーモンドをまぶす。 ●たんかん…沖縄のみかん。 | | | |
| 栄 養 価 | | | |
| エネルギー | 817 kcal | ビタミンA | 1,533 IU |
| たんぱく質 | 28.8 g | ビタミンB ₁ | 0.62 mg |
| 脂 質 | 19.5 g | ビタミンB ₂ | 1.09 mg |
| 纖 維 | 5.1 g | ビタミンC | 39 mg |
| カルシウム | 486 mg | 食塩相当量 | 2.0 g |
| 鉄 | 4.9 mg | | |

貝 類

(秋田県 共同調理場・小学校)

わかめごはん・牛乳・ほたてのアーモンドソースかけ・もろべやのみそ汁・千草あえ・ミニトマト

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|--------------------|---|--|--|
| わかめごはん | 精白米
炊き込みわかめ | 80
3 | <u>わかめごはん</u>
○ごはん炊き込みわかめを入れて混ぜる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| ほたての
アーモンドソースかけ | ほたて (ポイル)
小麦粉
でん粉
植物油
水
バター
しょうゆ
アーモンド | 70
3
3
4
2
2
3
3 | <u>ほたてのアーモンドソースかけ</u>
①ほたては小麦粉、でん粉を混ぜ合わせて揚げる。
②ソースは、バターにしょうゆと水を混ぜ照りをつけ、揚げたほたてにかけてからアーモンドを散らす。 |
| もろべやのみそ汁 | もろべや
豆腐
干しいたけ
竹輪
みそ
煮干し
水 | 15
40
1
8
10
2
160 | <u>もろべやのみそ汁</u>
①もろべやはゆでて2cm位に切る。豆腐はさいの目切り、しいたけは戻してせん切り、竹輪は薄く輪切りにする。
②煮干しでだしをとり、しいたけ、豆腐を入れ、みそを加え、ひと煮立ちしたら、竹輪、もろべやを入れる。 |
| 千草あえ | にんじん
ほうれんそう
キャベツ
もやし
鶏卵
しょうゆ
いりごま
ごま油 | 7
20
20
20
20
2
1
1 | <u>千草あえ</u>
①鶏卵はいり卵にする。
②にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやしは、ゆでてせん切りにし、いり卵と混ぜ、しょうゆ、ごま油、いりごまを混ぜ合わせる。 |
| ミニトマト | ミニトマト | 30 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●ほたてのアーモンドソースかけは、魚嫌いな子供たちでも残のない一品です。 |
| エネルギー | 661 kcal | ビタミンA | 1,953(1,563) IU |
| たんぱく質 | 32.3 g | ビタミンB ₁ | 0.72(0.54) mg |
| 脂 質 | 20.6 g | ビタミンB ₂ | 1.54(1.11) mg |
| 繊 維 | 4.3 g | ビタミンC | 41(24) mg |
| カルシウム | 430 mg | 食塩相当量 | 2.3 g |
| 鉄 | 4.7 mg | | |

貝 類

(群馬県 単独校・小学校)

黒パン・クリームチーズ・牛乳・コーンシチュー・ほたて貝柱のピザ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|----------|----------------------------|---|
| 黒パン | 黒パン | 60 | ほたて貝柱のピザ
.....
①にんじんはせん切り、たまねぎはくし型切り、ペーコンは1.5cmにカットして油で炒める。
②①にマッシュルームを入れ、さらに炒め、塩、こしょうをする。
③アルミカップに②の具を入れ、その上にほたて貝柱をのせる。
④③にピザソース、チーズをのせ、薄い輪切りにしたピーマンをのせてオーブンで焼く。

コーンシチュー
.....
①じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし型切りにする。
②釜に油を入れ、豚肉、野菜を炒め、水を加え、やわらかくなるまで煮る。
③アクをとり、スープストックを入れ、牛乳、水で溶いたベシヤメルソースを入れ、煮込む。 |
| クリームチーズ | クリームチーズ | 15 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| コーンシチュー | コーン | 7 | |
| | じゃがいも | 45 | |
| | にんじん | 15 | |
| | たまねぎ | 45 | |
| | 豚肉 | 15 | |
| | ベシヤメルソース | 9 | |
| | 牛乳 | 22 | |
| | スープストック | 1 | |
| | 植物油 | 1 | |
| ほたて貝柱のピザ | ほたて貝柱 | 20 |
①じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし型切りにする。
②釜に油を入れ、豚肉、野菜を炒め、水を加え、やわらかくなるまで煮る。
③アクをとり、スープストックを入れ、牛乳、水で溶いたベシヤメルソースを入れ、煮込む。 |
| | にんじん | 10 | |
| | たまねぎ | 15 | |
| | ピーマン | 5 | |
| | マッシュルーム | 7 | |
| | ピザソース | 5 | |
| | ペーコン | 5 | |
| | ナチュラルチーズ | 10 | |
| | 食塩 | 少々 | |
| | こしょう | 少々 | |
| | 植物油 | 0.5 | |
| | アルミカップ | 1個 | |
| くだもの | グレープフルーツ | 50 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~

●一つひとつ手をかけるので、時間がかかりますが、目先が変わり、子供たちも、喜んで食べてくれる一品です。 |
| エネルギー | 770 kcal | ビタミンA 1,310 IU | |
| たんぱく質 | 24.0 g | ビタミンB ₁ 0.59 mg | |
| 脂 質 | 28.0 g | ビタミンB ₂ 0.71 mg | |
| 繊 維 | 3.9 g | ビタミンC 38 mg | |
| カルシウム | 336 mg | 食塩相当量 △ g | |
| 鉄 | 2.2 mg | 注=△は算出できず | |

貝 類

(富山県 単独校・小学校)

ますおさんごはん・牛乳・磯野天ぷら・サザエさんスープ・わかめちゃんサラダ・くだもの

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|-----|--------|--------------------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| ますおさんごはん | 精白米
ます (フレーク)
青じそ (乾) | 90
22
1.1 | <u>ますおさんごはん</u>
○炊き上がったごはんに、ますのフレークと粉末青のり粉を混ぜる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 磯野天ぷら | 植物油 (揚げ油)
若はたて
食塩
こしょう
小麦粉
鶏卵
青のり粉
水 | 2.2
24
適量
少々
5
2
0.2
5~7 | <u>磯野天ぷら</u>
①若はたてに塩、こしょうをしておく。
②揚げ衣に青じそを混ぜておく。
③はたてに衣をつけて揚げる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サザエさんスープ | 水
にんじん
たまねぎ
シエルマカロニ
水
コンソメスープの素
食塩
こしょう
パセリ | 143
5.5
24
8
適量
2.2
適量
少々
1.1 | <u>サザエさんスープ</u>
①にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、パセリはみじん切りにしておく。
②シエルマカロニはゆでておく。
③湯の中ににんじん、たまねぎを入れ煮て、シエルマカロニを入れコンソメスープ、塩、こしょうで味をととのえ、仕上げにパセリを散らす。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| わかめちゃんサラダ | (きゅうり
食塩
糸寒天
かいわれだいこん
赤とさか
わかめ (乾)
レタス
塩くらげ
酢
しょうゆ(こいくち)
砂糖
ごま油
食塩
白すりごま)
④ | 17
適量
1.1
3.3
2.2
0.3
17
5.5
2.4
3.3
0.6
0.9
0.1
0.3 | <u>わかめちゃんサラダ</u>
①④の材料を合わせてドレッシングを作っておく。
②きゅうりは小口に切り、塩をしておく。
③糸寒天、赤とさか、わかめ、塩くらげは、それぞれ戻しておく。
④レタスはちぎっておく。
⑤かいわれだいこんは半分に切っておく。
⑥材料を④のドレッシングであえる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | いちご | 36(2個) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>627 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>609 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.0 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.45 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>13.2 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.46 mg</td> </tr> <tr> <td>繊 維</td> <td>3.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>38 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>276 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.6 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 627 kcal | ビタミンA | 609 IU | たんぱく質 | 26.0 g | ビタミンB ₁ | 0.45 mg | 脂 質 | 13.2 g | ビタミンB ₂ | 0.46 mg | 繊 維 | 3.8 g | ビタミンC | 38 mg | カルシウム | 276 mg | 食塩相当量 | 3.6 g | 鉄 | 2.2 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●富山市では、給食週間中に音楽と一体化した献立に取り組んだ。 ●この献立はアニメ「サザエさん」の曲から連想した献立である。 ●ますおさんごはんは、ますのフレークを使用したのですが、子供たちには好評であった。 |
| エネルギー | 627 kcal | ビタミンA | 609 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 26.0 g | ビタミンB ₁ | 0.45 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂 質 | 13.2 g | ビタミンB ₂ | 0.46 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊 維 | 3.8 g | ビタミンC | 38 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 276 mg | 食塩相当量 | 3.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 2.2 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

貝 類

(静岡県 共同調理場・小学校)

わかめごはん・牛乳・ほたてフライ・はんぺんの香り揚げ・落花生の五目煮・おひたし・くだもの

| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 |
|--------------|--|---|---|
| わかめごはん | 精白米
乾燥わかめ | 80
2 | <u>ほたてフライ</u>
○冷凍のほたてフライを180℃位の揚げ油で揚げる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| ほたてフライ | ほたてフライ(冷凍) | 30 | <u>はんぺんの香り揚げ</u>
①小麦粉に、鶏卵、抹茶、塩を加え、水を適度に加えて、衣を作る。
②はんぺんに衣をつけて揚げる。 |
| はんぺんの香り揚げ | はんぺん
抹茶
小麦粉
鶏卵
食塩
植物油 | 12
0.1
3
2
0.05
5 | |
| 落花生の五目煮 | { 落花生(乾)
砂糖(三温)
清酒
しょうゆ
みりん
にんじん
こんにやく
ごぼう
れんこん
まこんぶ
鶏肉(若鶏もも皮つき)
砂糖(三温)
しょうゆ(こいくち)
本みりん
清酒 | 25
3
1
5
1
20
30
10
10
2
10
3
5
1
1 | <u>落花生の五目煮</u>
①落花生を水でよく洗って、一晚水に漬けておく。
②当日、よくゆでて、一度湯をこぼす。(アク抜きする)
③にんじんはいちょう切り、こんにやくはダイス切り、ごぼうは小口切り、れんこんはいちょう切り、こんぶは角切りにしておく。
④釜に油を引いて、肉、野菜を炒め、調味料で味つけする。
⑤④に先の②を加えて、味をととのえて、仕上げる。 |
| おひたし | ほうれんそう
キャベツ
にんじん
みりん
しょうゆ
砂糖(上白)
かつお節 | 15
15
5
0.5
2
0.3
1 | |
| くだもの | いちご | (1個)20 | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●静岡県の産物、はんぺんとお茶を使った献立です。 |
| エネルギー | 686 kcal | ビタミンA | 1,278 IU |
| たんぱく質 | 30.2 g | ビタミンB ₁ | 0.65 mg |
| 脂 質 | 20.5 g | ビタミンB ₂ | 0.52 mg |
| 繊 維 | 7.2 g | ビタミンC | 32 mg |
| カルシウム | 319 mg | 食塩相当量 | 2.9 g |
| 鉄 | 2.9 mg | | |

貝類

(鹿児島県 共同調理場・小学校)

パン・いちごジャム・牛乳・ほたて入り海の幸お好み焼き・中華スープ・フルーツヨーグルト

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|---|---|--|--|----------|
| パン | パン | 95 | <p><u>ほたて入り海の幸お好み焼き</u></p> <p>①ほたて貝柱は、軽く塩ゆでしておく。
 ②竹輪は、小さく切っておく。
 ③にんじん、キャベツは、せん切りにし、油を少し入れ、軽く炒める。(うす塩)
 ④あおさは、きれいに洗っておく。
 ⑤長いものは短冊に切る。
 ⑥②③④⑤の材料を小麦粉の半分とスキムミルク、かつお節(細)に合わせておく。
 ⑦アルミカップにほたて貝柱を1個ずつ入れ、⑥の具を八分目まで入れ、上に小麦粉の半分と卵を合わせた衣をかけて焼く。
 ⑧焼き上がったら、マヨネーズととんかつソースを混ぜたものをかけ、上に削り節粉と青のり粉をかける。</p> | |
| いちごジャム | セミスweetいちごジャム | 206 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 15 | | |
| ほたて入り海の幸お好み焼き | ほたて貝柱
竹輪
にんじん
キャベツ
あおさ
長いも
小麦粉
スキムミルク
かつお節(細)
鶏卵
削り節粉
青のり粉
マヨネーズ
とんかつソース
アルミカップ | 20
4
10
20
0.5
7
2.5
1.5
1.5
13
1
1
5
2
1ヶ | | |
| 中華スープ | 鶏肉(もも角切り)
鶏卵
たまねぎ
にんじん
きくらげ
チンゲンツアイ
緑豆はるさめ
鶏ガラ
しょうゆ(うすくち)
コンソメスープの素 | 15
20
20
10
1
15
3
10
4
1 | | |
| フルーツヨーグルト | フルーツヨーグルト | 70 | | |
| <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●島で採れたあおさを、子供たちの好きなお好み焼きに入れたらとっても好評です。</p> | | | | |
| <p>◎ 栄 ◎ 養 ◎ 価</p> | | | | |
| エネルギー | 698 kcal | ビタミンA | | 1,461 IU |
| たんぱく質 | 30.6 g | ビタミンB ₁ | | 0.45 mg |
| 脂質 | 21.9 g | ビタミンB ₂ | 0.92 mg | |
| 繊維 | 5.3 g | ビタミンC | 22 mg | |
| カルシウム | 434 mg | 食塩相当量 | 3.1 g | |
| 鉄 | 3.2 mg | | | |

海藻類・他

(長野県 単独校・小学校)

天ぷらうどん・牛乳・生わかめの和風サラダ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-----------------------------|--|---|---|
| 天ぷらうどん
(汁)

(かき揚げ) | うどん(ソフトめん)
干しいたけ
にんじん
長ねぎ
煮干し
しょうゆ
みりん
食塩
水
ひじき
干しえび
たまねぎ
にんじん
竹輪
さつまいも
パセリ
小麦粉
鶏卵
水
植物油(揚げ油) | 1
5
10
2
6.5
1
0.2
0.4
3
10
15
10
10
0.5
25
8
20
7 | <p><u>天ぷらうどん</u></p> <p>①天ぷらうどんの汁は、煮干してだし汁をとり、干しいたけ、にんじん(せん切り)を煮る。しょうゆ、みりん、塩で味をつける。長ねぎは小口切りにし、汁を食缶へ盛りつけた所へ散らす。</p> <p>②ひじきは戻して、適当な長さに切る。たまねぎ、にんじんはせん切り、竹輪は半月切り、さつまいもはせん切り、パセリはみじん切りにする。小麦粉と卵で衣を作り、材料を混ぜ、人数に分けて揚げる。</p> <p><u>和風サラダ</u></p> <p>○キャベツは短冊切り、きゅうりは斜め切り(半分)、生わかめは適当な長さに切る。たまねぎ、しょうがはすりおろす。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 生わかめの和風サラダ | キャベツ
きゅうり
生わかめ
スイートコーン
たまねぎ
しょうが
酢
植物油(サラダ油)
しょうゆ | 30
15
3
10
1
0.3
1.5
1
2 | |
| くだもの | いちご(2ケ) | 30 | |
| <p>栄 養 価</p> | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●子供たちに嫌われがちなひじきや干しえびなどが、知らずに食べられ、カルシウムも摂取できる。</p> |
| エネルギー | 631 kcal | ビタミンA | 967 IU |
| たんぱく質 | 24.5 g | ビタミンB ₁ | 0.48 mg |
| 脂質 | 18.1 g | ビタミンB ₂ | 0.64 mg |
| 繊維 | 4.5 g | ビタミンC | 43 mg |
| カルシウム | 406 mg | 食塩相当量 | 2.4 g |
| 鉄 | 3.7 mg | | |

海藻類・他

(大阪府 単独校・小学校)

ハヤシライス・牛乳・海藻サラダ・ゼリー

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--------------------|--|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-----|---|--------|-----------|--|--|
| ハヤシライス | 精白米 | 110 | ハヤシライス
①小麦粉とマーガリンでブラウンルーを作る。
②たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
③釜に油を熱し、土しょうが、にんにくを入れ、牛肉を炒める。
④③に野菜を加えて炒め、トマトピューレー、トマトケチャップを入れ、さらに炒める。
⑤野菜がやわらかくなったらルーを入れ、煮込む。
⑥⑤にホールコーンと塩ゆでしたグリーンピースを入れる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛肉 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 食塩・こしょう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 土しょうが [※] | 0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | にんにく | 0.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | たまねぎ | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | にんじん | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ホールコーン | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | グリーンピース | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 小麦粉 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| マーガリン (調) | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| コンソメスープ | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| トマトピューレー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ウスターソース | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ローリエ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| トマトケチャップ | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | 海藻サラダ
①レタスは3cm位の色紙切り、きゅうりは輪切りにし、軽く塩をする。
②ツナ缶は、油をきっておく。
③海藻ミックスは、水で戻しておく。
④酢、ゆず果汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせ、ドレッシングを作る。
⑤配缶直前に、レタス、きゅうり、海藻ミックス、ツナ缶をドレッシングで食べる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 海藻サラダ | レタス 10
きゅうり 10
ツナ缶 (油漬け) 10
海藻ミックス 0.2
酢 1.5
ゆず (果汁) 0.5
砂糖 0.5
しょうゆ (こいくち) 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ゼリー | ゼリー | 1ケ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>700 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,417 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>22.4 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.56 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.8 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.47 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>76 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>253 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>△ g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.1 mg</td> <td>注=△は算出できず</td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 700 kcal | ビタミンA | 1,417 IU | たんぱく質 | 22.4 g | ビタミンB ₁ | 0.56 mg | 脂質 | 19.8 g | ビタミンB ₂ | 0.47 mg | 繊維 | 3.3 g | ビタミンC | 76 mg | カルシウム | 253 mg | 食塩相当量 | △ g | 鉄 | 2.1 mg | 注=△は算出できず | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ゆず果汁を入れ、和風の味に仕上げました。 ●大人向きの味ですが、ツナ缶が入っているので、子供たちはよく食べています。 |
| エネルギー | 700 kcal | ビタミンA | 1,417 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 22.4 g | ビタミンB ₁ | 0.56 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 19.8 g | ビタミンB ₂ | 0.47 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 3.3 g | ビタミンC | 76 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 253 mg | 食塩相当量 | △ g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 2.1 mg | 注=△は算出できず | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

海藻類・他

(兵庫県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・茎わかめのきんぴら・ししやものから揚げ・みそ汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------|---|--|--|
| ごはん | 精白米 | 86 | <u>茎わかめのきんぴら</u>
①茎わかめは水にさらして塩を抜く。
②突きこんにやくは、さっとゆがく。
③ごぼうは、ささがきにして水にさらしアクを抜く。
④にんじんはせん切りにする。
⑤さつま揚げは2～3cmの短冊切り、さやいんげんは解凍して2～3cmの長さ切る。
⑥豚肉を炒めた後、①～④を入れ炒める。
⑦⑤と調味料を⑥に入れて煮、歯ごたえのあるように仕上げる。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 茎わかめのきんぴら | 豚肉
ごぼう
突きこんにやく
茎わかめ(塩蔵)
にんじん
さつま揚げ
さやいんげん(冷)
植物油
砂糖(上白)
しょうゆ
清酒 | 10
15
20
12
10
7
5
2
3
3
2 | <u>ししやものから揚げ</u>
○解凍したししやもの水気を取り、でん粉をまぶしてカラリと揚げる。 |
| ししやものから揚げ | ししやも(冷)
でん粉
植物油 | 10
2
2 | |
| みそ汁 | 豆腐
油揚げ
たまねぎ
じゃがいも
にんじん
葉ねぎ
みそ
煮干し | 40
3
20
20
5
3
12
2 | <u>みそ汁</u>
①豆腐は小さなさいの目切りにする。
②油揚げは2cm位のせん切りにする。
③たまねぎは、せん切りにする。
④にんじん、じゃがいもは、いちよう切りにする。
⑤ねぎは、小口切りにする。
⑥煮干しでだしを取り、③④を入れる。
⑦⑥がやわらかくなったら①②を入れ、みそを溶き入れる。
⑧ひと煮たちしたら⑤を入れる。 |
| くだもの | みかん | 100 | |
| (栄) (養) (価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| エネルギー | 669 kcal | ビタミンA | 862 IU |
| たんぱく質 | 23.5 g | ビタミンB ₁ | 0.69 mg |
| 脂質 | 13.9 g | ビタミンB ₂ | 0.50 mg |
| 繊維 | 6.6 g | ビタミンC | 41 mg |
| カルシウム | 385 mg | 食塩相当量 | 1.3 g |
| 鉄 | 2.9 mg | | |

●日本型食生活が、健康な体づくりのために良いことを教える教材として、おふくろの味の“かわり金平”を実施し、食物繊維の大切さを教えることとする。また、みそ汁の良さも教える。

海藻類・他

(奈良県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・ひじきのかき揚げ・すまし汁・ほうれんそうとしめじのごまあえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| ごはん | 精白米 | 90 | ひじきのかき揚げ
①ひじきはぬるま湯につけて戻し、何回も水を換えてよく洗う。たまねぎは十文字に切り目を入れ、薄切りにする。にんじんはせん切りにする。さつまいもは、ザルにあける。グリーンピースは解凍しておく。
②ちりめんじゃこは、ゴミを取りのぞき、熱湯をくぐらせ、水気をきっておく。卵は割りほぐしておく。
③①、②の材料と、水、塩を合わせ、小麦粉をふり入れ、固さを調節し、1人、1個ずつにまとめ、油で揚げる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ひじきのかき揚げ | ひじき(乾)
たまねぎ
にんじん
さつまいも(せん切り)
ちりめんじゃこ
グリーンピース
鶏卵
水
小麦粉
食塩
植物油 | 2
8
5
10
2
3
4
2
10
0.1
4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| すまし汁 | 湯葉(乾)
うおぞうめん
かまぼこ
ふ(すまし用)
葉ねぎ
うるめ節
だし昆布
しょうゆ(うすくち)
食塩
水 | 2
10
5
2
3
2.5
0.2
4
0.1
130 | すまし汁
①湯葉は水につけて戻しておく。うおぞうめんは、流水解凍する。かまぼこは短冊切りにする。ふは戻して、水気をきる。葉ねぎは小口切りにする。
②だし昆布とうるめ節でだしをとり、煮えにくい順に材料を入れ煮る。味をととのえねぎを散らし仕上げる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ほうれんそうとしめじのごまあえ | ほうれんそう
もやし
しめじ
すりごま
本かつお
しょうゆ
しょうゆ(うすくち)
砂糖 | 30
20
8
0.5
0.5
1.5
0.5
0.1 | ほうれんそうとしめじのごまあえ
①ほうれんそうは、きれいに洗い適宜に切り、塩ゆでし、すぐ冷水にとり、手早く冷まし、絞っておく。
②もやしは洗って適宜に切り、しめじはいしづきをとり、各々塩ゆでし、空冷する。
③①、②と、すりごま、本かつお、調味料を合わせ、味をととのえ配分する。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | みかん | 80(1コ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>645 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,043 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.3 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.68 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.55 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>5.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>55 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>478 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.4 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>5.4 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 645 kcal | ビタミンA | 1,043 IU | たんぱく質 | 26.3 g | ビタミンB ₁ | 0.68 mg | 脂質 | 13.7 g | ビタミンB ₂ | 0.55 mg | 繊維 | 5.4 g | ビタミンC | 55 mg | カルシウム | 478 mg | 食塩相当量 | 1.4 g | 鉄 | 5.4 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ひじきは炒め煮にすることが多いのですが、今日は趣をかえてかき揚げにしました。 ●ひじきを戻す時、牛乳に漬けても美味しい。 |
| エネルギー | 645 kcal | ビタミンA | 1,043 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 26.3 g | ビタミンB ₁ | 0.68 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 13.7 g | ビタミンB ₂ | 0.55 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 5.4 g | ビタミンC | 55 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 478 mg | 食塩相当量 | 1.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 5.4 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

海藻類・他

(愛媛県 共同調理場・小学校)

うめちりごはん・牛乳・いぎす豆腐・かきたま汁・くらげの酢のもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|----------|-------------|--------------------|---|---|
| うめちりごはん | 精白米 | 80 | <u>うめちりごはん</u>
○洗って水につけておいた米へ、小梅とちりめんを入れて炊き上げる。 | |
| | 小梅 | 3 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| いぎす豆腐 | いぎす | 1 | <u>いぎす豆腐</u>
①いぎすをきれいに洗う。
②削り節でだしをとる。
③②のだしを冷まして、大豆粉をきれいに溶く。
④いぎすを入れて、よく煮溶かす。
⑤しばえび、えだまめのむき身をいれて味つけをする。
⑥バットに流して冷蔵庫で冷やし固める。 | |
| | 大豆(粉) | 5 | | |
| | しばえび | 10 | | |
| | えだまめ | 2 | | |
| | 削り節 | 2 | | |
| | 食塩 | 0.1 | | |
| | しょうゆ(うすくち) | 2.5 | | |
| | 水 | 55 | | |
| かきたま汁 | 鶏卵 | 20 | <u>かきたま汁</u>
①削り節でだしをとっておく。
②たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
③豆腐を入れて、味つけをする。
④水溶きのでん粉と卵を混ぜて、さっと流し入れ、ねぎを散らす。 | |
| | たまねぎ | 15 | | |
| | 豆腐(木綿) | 15 | | |
| | 葉ねぎ | 3 | | |
| | にんじん | 5 | | |
| | でん粉 | 1 | | |
| | 削り節 | 2 | | |
| | しょうゆ(うすくち) | 5 | | |
| くらげの酢のもの | 塩くらげ | 30 | | |
| | きゅうり | 30 | | |
| | ロースハム | 5 | | |
| | レタス | 10 | | |
| | しょうゆ(うすくち) | 2 | | |
| | 酢 | 1.5 | | |
| | 砂糖(三温) | 1.5 | | |
| | (栄) (養) (価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●菊間町の特産物を使った郷土料理を中心にしてみました。 |
| エネルギー | 622 kcal | ビタミンA | 622 IU | |
| たんぱく質 | 23.2 g | ビタミンB ₁ | 0.42 mg | |
| 脂質 | 21.0 g | ビタミンB ₂ | 0.47 mg | |
| 繊維 | 3.1 g | ビタミンC | 7 mg | |
| カルシウム | 519 mg | 食塩相当量 | 3.1 g | |
| 鉄 | 3.0 mg | | | |

海藻類・他

(長崎県 単独校・小学校)

にんじんごはん・牛乳・千草焼き・みそ汁・ひじきの炒り煮

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|----------|-------|-----------------|-------|--------|--------------------|---------------|----|--------|--------------------|--------------|----|-------|-------|-----------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| にんじんごはん | 精白米
強化米
にんじん
しらす干し
酒・みりん
植物油
しょうゆ(うすくち)
しょうゆ(こいくち) | 70
0.2
22
3
1
1
2
2 | <u>にんじんごはん</u>
①米は洗って、分量の水に浸しておく。
②にんじんはすりおろし、しらす干しは熱湯をかけておく。
③①に材料と調味料を入れて、普通に炊く。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | <u>千草焼き</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 千草焼き | 鶏卵
鶏肉(ひき肉)
干しいたけ
ほうれんそう(ゆで)
むきえび(冷凍)
砂糖(三温)
しょうゆ
アルミカップ(11号) | 40
20
0.2
10
10
1.5
0.5
14個 | ①具はすべてみじん切りにする。
②具を炒め調味する。
③卵と混ぜてアルミカップに入れ、15分ぐらい蒸す。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みそ汁 | わかめ(塩蔵)
油揚げ
豆腐(木綿)
にんじん
だいこん
ねぎ
米みそ
煮干し | 3
5
30
8
8
3
12
3 | <u>ひじきの炒り煮</u>
①ひじきは水に浸して戻す。
②にんじん、さつま揚げはせん切りにする。
③油揚げは油抜きしてせん切りにする。
④鍋に油を熱し、炒め、調味する。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ひじきの炒り煮 | 干し長ひじき
にんじん
さつま揚げ
油揚げ
突きこんにゃく
しょうゆ(こいくち)
砂糖(三温)
植物油 | 5
4
10
0.5
20
5
1
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>643 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>2,150(1,766) IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>29.6 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.54(0.41) mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.67(0.6) mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>26(22) mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>446 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.6 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>6.6 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 643 kcal | ビタミンA | 2,150(1,766) IU | たんぱく質 | 29.6 g | ビタミンB ₁ | 0.54(0.41) mg | 脂質 | 21.7 g | ビタミンB ₂ | 0.67(0.6) mg | 繊維 | 6.1 g | ビタミンC | 26(22) mg | カルシウム | 446 mg | 食塩相当量 | 3.6 g | 鉄 | 6.6 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ひじきは、対馬でとれた長ひじきを使用している。歯ざわりも見た目もきれいなので、子供たちも喜んで食べる。 ●にんじんごはんと千草焼き、共にたくさんの食品や苦手なものが入っているにもかかわらず、人気がある。 |
| エネルギー | 643 kcal | ビタミンA | 2,150(1,766) IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 29.6 g | ビタミンB ₁ | 0.54(0.41) mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 21.7 g | ビタミンB ₂ | 0.67(0.6) mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 6.1 g | ビタミンC | 26(22) mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 446 mg | 食塩相当量 | 3.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 6.6 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

海藻類・他

(鹿児島県 共同調理場・小学校)

ミルクファイバーチキンピラフ・牛乳・もずくの卵スープ・いりこナッツ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|---|------|---|
| ミルクファイバーチキンピラフ | ④ 精白米 62
強化米 0.19
精麦 13
コンソメ 1
食塩 0.2
牛乳 20
鶏肉(もも) 10
たまねぎ 20
にんじん 10
⑤ ホールコーン 5
マーガリン 1.5
食塩 0.3
こしょう 0.03
グリンピース(ゆで) 5 | | ミルクファイバーチキンピラフ
.....
①牛乳入りごはんを炊く…④
②具は平釜で別につくる…⑤
③①をほぐす時、②を混ぜる。

もずくの卵スープ
.....
①かつお節で、だしをとる。
②もずくの塩抜きをする。
③豆腐は角切り、にんじんはいちょう切りにする。
④材料をだし汁で煮て調味する。
⑤とろみをつけてとき卵を流し込む。 |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| もずくの卵スープ | かつお節(だし) 3
もずく 30
豆腐 15
にんじん 10
えのきたけ 10
もやし 12
根深ねぎ 5
ほうれんそう 15
鶏卵 20
清酒 1
しょうゆ(うすくち) 6
食塩 0.1
こしょう 0.02
でん粉 1.5 | | いりこナッツ
.....
さつまいもは生の1cm角切りを購入する。
①ナッツはさっと揚げる。
②煮干し、さつまいもをからっと揚げ
る。
③タレをつくり、からめる。 |
| いりこナッツ | 田作り(煮干し) 7
カシューナッツ 12
さつまいも 25
植物油(大豆白絞油) 2
砂糖(三温) 1
みりん 1.2
しょうゆ(こいくち) 0.8 | | |
| くだもの | みかん | 60 | |
| (栄) (養) (価)
エネルギー 688 kcal
たんぱく質 28.4 g
脂 質 22.6 g
繊 維 7.5 g
カルシウム 494 mg
鉄 5.7 mg
ビタミンA 1,412 IU
ビタミンB ₁ 0.64 mg
ビタミンB ₂ 0.55 mg
ビタミンC 30 mg
食塩相当量 2.7 g | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●いりこナッツは、カミカミメニューの一つです。
●カシューナッツの代わりに、大豆を組み
合わせたりしてよく給食に登場します。
●軟らかいものに嗜好が偏りつつある子供
たちに、よく噛むことの大切さを知って
もらい、よく噛んで食べる習慣を身に付
けてもらうのがねらいの一つです。
●もう一つの大きなねらいは、カルシウム
の摂取です。(冬期中学校が牛乳200cc飲
用の時は、一段と登場回数が増えます) |

海藻類・他

(沖縄県 共同調理場・小学校)

もずく雑炊・ミルク・お好み焼き・きびなごのから揚げ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--|---|--|--|
| もずく雑炊 | 精白米
無圧ペン麦
豚肉
もずく
にんじん
パクチョイ
干しいたけ
長ねぎ
食塩
しょうゆ
かつお節
煮干し(だし) | 20
5
15
35
24(20)
33(30)
1.1(1)
11(10)
1.1
3
3
1.5 | もずく雑炊
①米と麦は洗ってしばらくおく。
②豚肉、にんじん、しいたけはせん切りにする。
③もずくはよく洗って塩ぬきをし、大きめに包丁を入れる。
④パクチョイは1cm幅に切る。
⑤長ねぎは小口切りにする。
⑥かつお節と煮干しのだし汁をとる。
⑦⑥に①と②を入れ炊く。
⑧⑦に塩、しょうゆで味つけをし、③④⑤を入れて仕上げる。 |
| ミルク | 混合乳 | 200 | |
| お好み焼き | 小麦粉
いか
たこ
にんじん
たまねぎ
キャベツ
ピーマン
鶏卵
植物油
とんかつソース
糸削り節
青のり粉 | 30
20
10
12(10)
23(20)
30(25)
10(8)
17(15)
3
13
2
0.8 | お好み焼き
①いかは短冊切りにする。
②たこは薄くスライスする。
③にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマンはせん切りにする。
④とき卵の中に①②③の材料と小麦粉を入れ混ぜる。
⑤鉄板に油をひき1人分ずつ焼く。
⑥⑤の上にとんかつソースをぬり、糸削り節、青のり粉をふって仕上げる。 |
| きびなごのから揚げ | きびなご
食塩
こしょう
小麦粉
植物油 | 35
0.1
0.01
5
2 | きびなごのから揚げ
○きびなごは、塩、こしょうし、小麦粉をまぶして油で揚げる。 |
| くだもの | バナナ | 60 | |
| (栄) (養) (価) | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ |
| エネルギー | 656 kcal | ビタミンA | 1,677 IU |
| たんぱく質 | 36.0 g | ビタミンB ₁ | 0.54 mg |
| 脂質 | 18.0 g | ビタミンB ₂ | 0.86 mg |
| 繊維 | 6.8 g | ビタミンC | 27 mg |
| カルシウム | 490 mg | 食塩相当量 | 3.8 g |
| 鉄 | 5.1 mg | | |
| <p>●本村は、もずくの養殖が栄えて、5、6月頃になると大量に水揚げされる。特に沖縄近海で採れるもずくは、ミネラルも豊富で毎日でも食したいものである！</p> <p>●もずく雑炊は、しょうゆ仕立てでさっぱりしていて食べやすい！エネルギーが不足しがちなので、付け合わせ等の組み合わせに気をつけたい。</p> | | | |

海藻類・他

(沖縄県 共同調理場・小学校)

麦ごはん・ミルク・冬瓜のウブサー・もずく入りちきあぎ・ゴーヤータシヤー・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|---------------------------------|--|---|--|---------|
| 麦ごはん | 精白米
押し麦 | 60
10 | 冬瓜のウブサー
①とうがんは、大きめの乱切り、豚肉は厚めの色紙切り、沖縄豆腐は角切り、にんじんは小さめの乱切りにする。
②豚肉、とうがん、にんじんを炒める。
③油がなじんだら、だし汁、みそを加えて煮る。(みそを早めに入れて煮こむ)
④仕上げにさんとうさいを入れる。 | |
| ミルク | 混合乳 | 200 | | |
| 冬瓜のウブサー
(冬瓜のみそ煮) | とうがん
豚肉
沖縄豆腐
にんじん
さんとうさい
食塩
白みそ
赤みそ
植物油
{ かつお節
水 | 80
15
50
10
15
0.3
6
4
2
2
25 | もずく入りちきあぎ
①ごぼうは、ささがきにする。
②全部の材料を混ぜ合わせる。
③小判型に丸め、揚げる。 | |
| もずく入りちきあぎ
(もずく入りすり身
かき揚げ) | すり身
もずく
ごぼう
鶏卵
でん粉
食塩
植物油 | 30
15
10
5
4
0.4 | ゴーヤータシヤー
①にがうりは、スライスして塩もみしておく。
②にがうりを炒め、卵をとき入れ炒める。
③仕上げに糸削り節を入れる。 | |
| ゴーヤータシヤー
(にがうり炒め) | { にがうり
食塩
鶏卵
しょうゆ
糸削り節
植物油 | 35
0.3
25
0.5
1
2.5 | パイナップル
○ 8等分に切る。 | |
| くだもの | パイナップル | 100 | | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~
●沖縄の夏野菜を使った料理です。
●ウブサーとは、豆腐、豚肉に季節の野菜(へちま、にがうり、パパイヤ等)を合わせて、みそで煮こんだ料理です。
●ちきあぎは、沖縄風すり身天です。
●タシヤーとは油炒めのことです。豆腐が入るとチャンプルーになります。 | |
| エネルギー | 729 kcal | ビタミンA | | 748 IU |
| たんぱく質 | 32.3 g | ビタミンB ₁ | | 0.66 mg |
| 脂 質 | 23.9 g | ビタミンB ₂ | | 0.77 mg |
| 繊 維 | 7.2 g | ビタミンC | | 52 mg |
| カルシウム | 461 mg | 食塩相当量 | | 2.9 g |
| 鉄 | 3.3 mg | | | |

缶詰類

(北海道 共同調理場・小学校)

ツナと豆腐のそぼろごはん・牛乳・たらすり身汁・甘酢あえ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|-----|--------|--------------------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| ツナと豆腐のそぼろごはん | 精白米
豆腐(木綿)
ツナ
ほうれんそう
にんじん
鶏卵
砂糖
しょうゆ
植物油
刻みのり | 80
50
30
10
5
2
3
6
1
0.5 | <p><u>ツナと豆腐のそぼろごはん</u></p> <p>①豆腐は水気をきり、ほぐす。
②ゆでたほうれんそう、にんじんは、それぞれみじん切りにする。
③油を熱し、にんじんを炒める。水きりした豆腐を加え、さらに炒め、ツナを加える。
④砂糖、しょうゆで味つけし、卵を割りほぐし、流し込む。
⑤ほうれんそうを加え混ぜ、火を止める。
⑥ごはんの上に盛りつけ、刻みのりを飾りつける。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たらすり身汁 | たら(すり身)
だいこん
にんじん
たまねぎ
みそ
植物油
煮干し | 25
20
10
30
12
1
1 | <p><u>たらすり身汁</u></p> <p>①だいこん、にんじん、たまねぎはそれぞれせん切りにする。
②にんじんをさっと炒め、煮干しでとっただし汁を入れる。だいこんを加えて煮る。
③すり身を入れて煮る。すり身に火が通ったらみそを溶き入れ、たまねぎを加えて火を止める。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 甘酢あえ | きゅうり
鶏肉(ささ身)
乾燥わかめ
砂糖
酢
しょうゆ | 30
10
0.5
2
3
1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>栄 養 価</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>668 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>945 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>38.3 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.28 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>17.3 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.50 mg</td> </tr> <tr> <td>繊 維</td> <td>2.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>12 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>350 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.4 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.8 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 668 kcal | ビタミンA | 945 IU | たんぱく質 | 38.3 g | ビタミンB ₁ | 0.28 mg | 脂 質 | 17.3 g | ビタミンB ₂ | 0.50 mg | 繊 維 | 2.8 g | ビタミンC | 12 mg | カルシウム | 350 mg | 食塩相当量 | 3.4 g | 鉄 | 3.8 mg | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●すり身汁はボリュームがあり、だしもよく出ておいしくいただけます。 ●子供たちにも好評です。 |
| エネルギー | 668 kcal | ビタミンA | 945 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 38.3 g | ビタミンB ₁ | 0.28 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂 質 | 17.3 g | ビタミンB ₂ | 0.50 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊 維 | 2.8 g | ビタミンC | 12 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 350 mg | 食塩相当量 | 3.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.8 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

缶詰類

(福島県 単独校・小学校)

さけそぼろの三色丼・牛乳・わかめ汁・おひたし

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---|---|---|--|
| さけそぼろの三色丼 | 精白米
精麦
さけ(水煮缶)
砂糖
しょうゆ
みりん
しょうが
清酒
鶏卵
砂糖
食塩
植物油(サラダ油)
グリーンピース | 70
7
40
2
4
1
1
1
40
0.5
0.2
1
10 | <p><u>さけそぼろの三色丼</u></p> <p>①さけを缶から出し、水気をよくきり、根しょうがはすりおろし、絞り汁をかける。</p> <p>②①を釜にあけ、調味料を加え、こがさないように弱火でポロポロになるまで炒める。</p> <p>③鶏卵に砂糖、サラダ油、塩を加えいり卵をつくる。グリーンピースは熱湯を通す。</p> <p>④ボールに①と②と③を別に入れ、教室で分ける時、ごはんの上にかける。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| わかめ汁 | わかめ
じゃがいも
豆腐
煮干し
みそ | 7
30
40
2
10 | |
| おひたし | ほうれんそう
もやし
しょうゆ
かつお節 | 30
30
2
1 | |
| <p>⑨ ⑩ ⑪</p> <p>エネルギー 661 kcal ビタミンA 1,068(900) IU
たんぱく質 35.3 g ビタミンB₁ 0.50(0.37) mg
脂質 17.9 g ビタミンB₂ 0.73(0.63) mg
繊維 4.9 g ビタミンC 33(17) mg
カルシウム 435 mg 食塩相当量 3.1 g
鉄 5.2 mg</p> | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●さけ水煮缶のほかに、さば缶やツナ缶でも喜んで食べる献立です。</p> |

缶詰類

(栃木県 単独校・高等学校)

ツナピラフ・牛乳 (ミルメーク)・わかめスープ・かに入りポテトサラダ

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|-----|--------|--------------------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| ツナピラフ | (精米(強化米入り)
コンソメ
まぐろ (油漬け)
たまねぎ
にんじん
グリンピース (冷)
マッシュルーム (缶)
植物油
コンソメ
食塩
こしょう
パプリカ | 110
3
50
40
15
10
5
2
1.5
0.5
0.05
0.7 | <u>ツナピラフ</u>
①たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。
②①の野菜と、他の具を炒める。
③コンソメと、具を炒めて出た汁を入れてごはんを炊く。
④炊き上がったごはん②の具を混ぜる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳
ミルメーク (コーヒー) | 206
8 | <u>かに入りポテトサラダ</u>
①じゃがいもは皮をむき、ゆでる。
②きゅうりは小口切りにし塩をする。
③かに肉 (缶) とホールコーン (缶) は、水気をきる。
④ゆであがったじゃがいもをつぶして冷ます。
⑤②～④の材料を合わせてマヨネーズであえ、塩、こしょうで味をととのえる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| わかめスープ | 生わかめ
いりごま
葉ねぎ
コンソメ
食塩
こしょう | 5
1
10
1.5
0.5
0.05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| かに入りポテトサラダ | じゃがいも
きゅうり
かに肉 (缶)
ホールコーン (缶)
マヨネーズ
食塩
こしょう | 65
10
20
10
15
0.5
0.05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>930 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,224 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>32.8 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.70 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>32.2 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.59 mg</td> </tr> <tr> <td>繊 維</td> <td>4.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>27 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>349 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>6.2 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>5.3 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 930 kcal | ビタミンA | 1,224 IU | たんぱく質 | 32.8 g | ビタミンB ₁ | 0.70 mg | 脂 質 | 32.2 g | ビタミンB ₂ | 0.59 mg | 繊 維 | 4.4 g | ビタミンC | 27 mg | カルシウム | 349 mg | 食塩相当量 | 6.2 g | 鉄 | 5.3 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●ツナピラフは、変わりごはんの中でも人気のあるメニューです。</p> |
| エネルギー | 930 kcal | ビタミンA | 1,224 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 32.8 g | ビタミンB ₁ | 0.70 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂 質 | 32.2 g | ビタミンB ₂ | 0.59 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊 維 | 4.4 g | ビタミンC | 27 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 349 mg | 食塩相当量 | 6.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 5.3 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

缶詰類

(埼玉県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・ツナ春巻き・つみれ汁・ひじき入り菜の花あえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------------|---|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--|
| ごはん | 精白米 | 70 | ツナ春巻き
①たまねぎ、ツナ、パセリを混ぜ、こしょう、マヨネーズであえる。
②①の具を等分にして春巻の皮にのせ、きっちりと巻く。(空気が入るとはれつする)最後を、水溶性小麦粉のりをつけてとめる。
③中温位の温度でカラッと揚げる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ツナ春巻き | ツナ(缶) 25
たまねぎ 20
春巻きの皮 1枚
パセリ 0.3
マヨネーズ 5
こしょう 少々
植物油 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| つみれ汁 | つみれ 10
豆腐 20
たけのこ 10
生わかめ 1
しょうゆ 2
食塩 少々
さやえんどう 5
だし 2
水 110 | | つみれ汁
①だし汁をとる。
②たけのこは薄切りし、ゆでておく。
③さやえんどうはさっとゆで、せん切りにする。
④だし汁につみれを3等分に切り入れ、たけのこ、わかめ、さやえんどうを入れる。
⑤しょうゆ、塩で調味する。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ひじき入り菜の花あえ | ひじき 0.7
粉わかび 0.1
しょうゆ 0.5
鶏卵 10
砂糖 0.2
食塩 0.03
植物油 0.5
キャベツ 20
にんじん 5
ほうれんそう 15
しらす干し 1
しょうゆ 1 | | ひじき入り菜の花あえ
①ひじきは、よく洗い水につけ戻しゆで、下味をつける。
②卵はいり卵にし、冷ましておく。
③キャベツは1cm幅のざく切りにし、ゆでて冷ます。にんじんはせん切りにし、ゆでる。ほうれんそうはゆでて冷水にとり、3cmに切る。しらすは、熱湯をかけて冷ましておく。
④ひじき、卵、野菜、しらすであえる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | いちご(3つ) | 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>653 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>877 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.0 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.43 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.0 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.46 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>3.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>50 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>334 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 653 kcal | ビタミンA | 877 IU | たんぱく質 | 25.0 g | ビタミンB ₁ | 0.43 mg | 脂質 | 22.0 g | ビタミンB ₂ | 0.46 mg | 繊維 | 3.3 g | ビタミンC | 50 mg | カルシウム | 334 mg | 食塩相当量 | 1.5 g | 鉄 | 3.2 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●「春の海」を感じてもらいたい献立です。 ●子供たちの大好きなツナを春巻きにしました。 ●ひじき入り菜の花あえは、ひじきやしらす、卵入りで、不足しがちな鉄分もとれます。 ●春ならではのたけのこやさやえんどう入りのつみれ汁です。 |
| エネルギー | 653 kcal | ビタミンA | 877 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 25.0 g | ビタミンB ₁ | 0.43 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 22.0 g | ビタミンB ₂ | 0.46 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 3.3 g | ビタミンC | 50 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 334 mg | 食塩相当量 | 1.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.2 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

缶詰類

(千葉県 単独校・中学校)

ごはん・牛乳・シーチキンのチーズ焼き・そばろ肉じゃが・磯あえ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------------|---|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| ごはん | 精白米 | 90 | シーチキンのチーズ焼き
①汁をきって、まぐろをほぐす。(フレックでもよい)
②長ねぎをみじん切りにして、①としょうゆで合わせる。
③等分にし、アルミカップに入れて、チーズをのせて焼く。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| シーチキンのチーズ焼き | まぐろ(水煮) 40
長ねぎ 6.5
しょうゆ(うすくち) 1.3
シュレッドチーズ 12
アルミカップ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| そばろ肉じゃが ³ | 豚肉(赤身ひき肉) 26
しらたき 36
植物油 2.2
じゃがいも 100
にんじん 25
水 40
しょうゆ 9
清酒 2.6
みりん 2.6
砂糖 4.8 | | そばろ肉じゃが
①じゃがいもは、切って水にさらす。
②にんじんはいちょう切り、しらたきは5cmの長さに切り、ゆでる。
③豚肉を炒めてそばろにし、しらたきを加えて過熱後、水を注ぎ、アクをとる。
④じゃがいもとにんじんを加え、じゃがいもの周りが透明になった所へ、調味料を入れて味をととのえ、加熱する。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 磯あえ | はくさい 50
こまつな 20
しらす干し 6
植物油 1
刻みのり 1.5
しょうゆ 3.5
酢 1
みりん 2 | | 磯あえ
①はくさい、こまつなを適宜に切り、ゆでる。
②しらす干しは臭みがなくなるまで、よく炒る。
③水気をきった野菜に②と調味料を加えて混ぜ、のりを入れて合わせる。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | バナナ | 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>807 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,958 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>37.3 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.74 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.7 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>1.20 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>6.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>62 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>464 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.8 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 807 kcal | ビタミンA | 1,958 IU | たんぱく質 | 37.3 g | ビタミンB ₁ | 0.74 mg | 脂質 | 16.7 g | ビタミンB ₂ | 1.20 mg | 繊維 | 6.3 g | ビタミンC | 62 mg | カルシウム | 464 mg | 食塩相当量 | 3.3 g | 鉄 | 3.8 mg | | | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●シーチキンのチーズ焼きは、目先をかえた献立の一つで、調理がしやすく、カルシウムの摂取にもよい。 ●磯あえは、海藻と小魚を使ったもので、しらす干しが気にならずに食べることができる。 |
| エネルギー | 807 kcal | ビタミンA | 1,958 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 37.3 g | ビタミンB ₁ | 0.74 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 16.7 g | ビタミンB ₂ | 1.20 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 6.3 g | ビタミンC | 62 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 464 mg | 食塩相当量 | 3.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 3.8 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

缶詰類

(神奈川県 単独校・小学校)

製法氏

ツイストパン・牛乳・フィッシュローフ・切り干し大根とひじきのサラダ・みかんゼリー

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
|----------------|--|--------------------|--|--|
| ツイストパン | ツイストパン | 50 | フィッシュローフ
①にんじん、たまねぎは、みじん切りにして、よく炒める。
②さばの水煮缶に①を加え、みじん切りのパセリ、卵、パン粉、牛乳、酒、しょうが汁、しょうゆを加えて、すり合わせる。
③②を天板にのびし、200℃で20分位焼く。

切り干し大根とひじきのサラダ
①切り干し大根は、戻してさっとゆでる。
②ひじきも戻してさっとゆでる。
③きゅうりはふたつにわたして、斜め薄切りにし、塩をふる。
④にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ましておく。
⑤ハムは短冊切りにし、蒸してさましておく。
⑥卵は塩を加え、いり卵にする。
⑦④の調味料でドレッシングを作る。
⑧①～⑥を⑦であえる。 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | |
| フィッシュローフ | さば(水煮缶) 35
たまねぎ 25
にんじん 15
植物油(炒め油) 1.5
パセリ 0.8
鶏卵 8
{パン粉 8
調理用牛乳 16
清酒 1
しょうが 1
しょうゆ 3.2
植物油 1 | | | |
| 切り干し大根とひじきのサラダ | 切り干し大根 3
芽ひじき 1.5
{きゅうり 10
食塩 0.1
ハム 3
{鶏卵 5
食塩 0.03
植物油(炒め油) 0.2
{しょうゆ 4
酢 2.5
砂糖 0.8
ごま油 0.5 | | | |
| みかんゼリー | みかんゼリー100 | 62.5
(1個) | | |
| 栄 養 価 | | | ~~~~~ 献立について ~~~~~ | |
| エネルギー | 647 kcal | ビタミンA | 1,096 IU | <ul style="list-style-type: none"> ●フィッシュローフのような食べやすい形での魚も、子供たちには好評です。 ●材料のとり合わせは面白いけれど、食べてみると意外に好評です。(切り干し大根とひじきのサラダ) |
| たんぱく質 | 25.1 g | ビタミンB ₁ | 0.65 mg | |
| 脂質 | 24.9 g | ビタミンB ₂ | 0.85 mg | |
| 繊維 | 3.3 g | ビタミンC | 29 mg | |
| カルシウム | 414 mg | 食塩相当量 | 3.2 g | |
| 鉄 | 4.1 mg | | | |

缶詰類

(岐阜県 共同調理場・小学校)

ちらしずし・牛乳・フィッシュローフ・すまし汁・いかサラダ・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|---|
| ちらしずし | アルファー化米
むきえび
にんじん
干しいたけ
ごぼう
味付小魚
えだまめ(むき)
油揚げ
植物油
清酒
だし用昆布
砂糖(三温)
酢(米酢)
天塩
和風だしの素 | 50
10
10
0.8
10
5
6
3
1.5
2
0.3
4.2
7
0.45
0.4 | <p>ちらしずし</p> <p>①むきえびは戻しておく。
②にんじん、ごぼうはさがきにする。
③干しいたけは戻し、細かく切る。
④むきえだまめは戻して、熱湯をかけておく。
⑤油揚げはカットして、熱湯をかけ、油抜きする。
⑥分量の水に昆布を入れてだしをとり、材料を順に入れて煮、調味料を入れ、アルファー化米を入れて炊く。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| フィッシュローフ | まぐろ(油漬け)
ミックスベジタブル
ベーコン
たまねぎ
チーズ(5mm角)
小麦粉
パン粉
鶏卵
白こしょう
ベーキングマヨネーズ | 20
15
8
8
8
3
2
3
0.01
5 | <p>フィッシュローフ</p> <p>①まぐろ油漬けは、ざるにあげてほぐす。
②ミックスベジタブルはゆでる。
③ベーコン、たまねぎは1cm角に切る。
④材料をすべて合わせてマヨネーズであえ、アルミカップに入れて焼く。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| すまし汁 | にんじん
干しいたけ
えのきたけ
根深ねぎ
えびしんじょ
カットわかめ
しょうゆ(こいくち)
天塩
和風だしの素
フレーク節
豆腐 | 10
0.8
5
6
20
0.3
3
0.15
0.8
2
30 | <p>いかサラダ</p> <p>①いかの短冊切りはゆでておく。
②きゅうりは輪切りにして塩をふり、軽く脱水する。
③レタスはざく切りする。
④ホールコーンはざるにあけ水気をきる。
⑤材料を合わせて、乳化タイプの和風ドレッシングであえる。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| いかサラダ | いか(短冊)
きゅうり
食塩
レタス
ホールコーン
和風ドレッシング | 20
15
0.1
15
5
6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くだもの | いちご | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>700 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,410 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>33.0 g</td> <td>ビタミンB₁</td> <td>0.62 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>28.3 g</td> <td>ビタミンB₂</td> <td>0.58 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>35 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>373 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | エネルギー | 700 kcal | ビタミンA | 1,410 IU | たんぱく質 | 33.0 g | ビタミンB ₁ | 0.62 mg | 脂質 | 28.3 g | ビタミンB ₂ | 0.58 mg | 繊維 | 4.3 g | ビタミンC | 35 mg | カルシウム | 373 mg | 食塩相当量 | 2.3 g | 鉄 | 2.1 mg | | | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ちらしずしの中には、えび、小魚を入れ、フィッシュローフには、食べやすいまぐろ油漬けに野菜、チーズを入れマヨネーズ味にして焼きました。 ●サラダにはいかをゆでて入れ、乳化タイプのドレッシングであえ、食べやすくなりました。 |
| エネルギー | 700 kcal | ビタミンA | 1,410 IU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 33.0 g | ビタミンB ₁ | 0.62 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 28.3 g | ビタミンB ₂ | 0.58 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 繊維 | 4.3 g | ビタミンC | 35 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 373 mg | 食塩相当量 | 2.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 2.1 mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

缶詰類

(静岡県 単独校・小学校)

ツナごはん・牛乳・切り干し大根の煮もの・かきたまみそ汁・くだもの

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|--------------|--|---|---|
| ツナごはん | 精白米
精麦
水
にんじん
たけのこ (水煮缶)
まぐろフレーク
(油漬け缶)
グリーンピース
和風だしの素
しょうゆ(こいくち)
清酒
食塩 | 55
5
78
10
10
20
5
0.3
4
3.5
0.5 | <p><u>ツナごはん</u></p> <p>①米をといで30分おく。
②にんじんはいちょう切り、たけのこは短冊に切っておく。
③米に油きりしたツナ缶、にんじん、たけのこ、グリーンピースを入れ、調味料を加え炊き込む。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 切り干し大根の煮もの | 切り干し大根
油揚げ
さつま揚げ
にんじん
鶏肉 (もも皮つき)
干しいたけ
さやいんげん
砂糖 (三温)
しょうゆ(こいくち)
植物油
かつお節
水 | 10
5
15
15
10
0.5
5
4.5
5
1
1
15 | <p><u>切り干し大根の煮もの</u></p> <p>①切り干し大根は、よくもみ洗いし、ぬるま湯で戻し、3cm位に切る。
②さつま揚げ、油揚げを油抜きし、細かく切る。
③干しいたけは水に戻し、細かく切る。
④下準備した材料と、鶏肉(小間切り)を炒め、だし汁、調味料で煮込み、最後にゆでたさやいんげんを入れて仕上げる。</p> |
| かきたまみそ汁 | 豆腐 (絹ごし)
鶏卵
葉ねぎ
淡色辛みそ
赤色辛みそ
かつお節
水 | 30
20
5
7
3
2
125 | <p><u>かきたまみそ汁</u></p> <p>①豆腐はさいの目、葉ねぎは小口切りにする。
②だし汁をとり、豆腐を入れ、みそを加える。
③とき卵を散らし、最後にねぎを入れる。</p> |
| くだもの | みかん | 60 | |
| <p>栄 養 価</p> | | | |
| エネルギー | 622 kcal | ビタミンA | 1,234 IU |
| たんぱく質 | 26.9 g | ビタミンB ₁ | 0.43 mg |
| 脂 質 | 20.5 g | ビタミンB ₂ | 0.56 mg |
| 繊 維 | 1.7 g | ビタミンC | 23 mg |
| カルシウム | 366 mg | 食塩相当量 | 4.0 g |
| 鉄 | 4.3 mg | | |

~~~~~ 献立について ~~~~~

●炊き込みごはんの具に、子供の好きなまぐろツナ缶を使い、より食べやすくしました。

# 缶詰類

(大阪府 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・ツナそぼろ・豚汁・納豆・手巻のり

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 材料名           | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                         |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 精白米(強化米入り)    | 80                 | <b>ツナそぼろ</b><br>①まぐろ(缶詰)は油をきり、ほぐしておく。<br>②にんじんは粗みじん切りにする。えだまめはゆでておく。<br>③1人5ccの水でにんじんを煮て、調味料、まぐろを入れ、水気がなくなるくらいまで炒り煮する。<br>④白ごまを加え、よく混ぜる。                                                    |          |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 牛乳            | 206                |                                                                                                                                                                                             |          |
| ツナそぼろ                                                                                                                                                                                                                                                                                          | まぐろ(油漬け缶詰)    | 35                 |                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん          | 5                  |                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | むきえだまめ(冷凍)    | 5                  |                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 酒(調理用)        | 1                  | <b>豚汁</b><br>①さつまいも、だいこん、にんじんはいちよう切り、青ねぎは小口切りにする。豚肉(薄切り)は2cm位に切る。<br>②1人120ccのだし汁を煮立て、材料を煮る。火が通ったらみそを溶き込み、一煮立ちしたあと青ねぎを散らして火を止める。                                                            |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | しょうゆ(こいくち)    | 1                  |                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 砂糖            | 1                  |                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | みりん           | 0.5                |                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 白ごま           | 1                  |                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 水             | 5                  |                                                                                                                                                                                             |          |
| 豚汁                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 豚肉(もも・かた脂身なし) | 10                 |                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | さつまいも         | 20                 |                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | だいこん          | 10                 |                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | にんじん          | 10                 |                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 青ねぎ           | 5                  |                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 赤みそ           | 10                 |                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 削り節           | 1.5                |                                                                                                                                                                                             |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 水             | 120                |                                                                                                                                                                                             |          |
| 納豆                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 糸引き納豆(1個)     | 30                 |                                                                                                                                                                                             |          |
| 手巻のり                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 焼きのり(1/4切 5枚) | 2.5                |                                                                                                                                                                                             |          |
| <div style="text-align: center;"> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">栄</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">養</span> <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">価</span> </div> |               |                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●まぐろ(油漬け缶詰)は、サラダや炊き込みごはん(ツナピラフ)等でもよく登場しますが、「ツナそぼろ」も児童に好評なメニューです。<br>●ごはんのせて、「そぼろごはん」にしたり、のりとごはんで「そぼろ巻」にして楽しんでいます。<br>●納豆が苦手な児童は、ツナそぼろといっしょに食べたりして、「おたすけマン」的な役目もしています。 |          |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 654 kcal      | ビタミンA              |                                                                                                                                                                                             | 1,195 IU |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30.6 g        | ビタミンB <sub>1</sub> |                                                                                                                                                                                             | 0.69 mg  |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 19.6 g        | ビタミンB <sub>2</sub> |                                                                                                                                                                                             | 0.73 mg  |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4.6 g         | ビタミンC              |                                                                                                                                                                                             | 15 mg    |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 296 mg        | 食塩相当量              |                                                                                                                                                                                             | 2.1 g    |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3.5 mg        |                    |                                                                                                                                                                                             |          |

# 缶詰類

(徳島県 共同調理場・小学校)

## オレンジピラフ・牛乳・ツナ入りドレッシングサラダ・炒りそらまめ

| 献立名               | 材料名                                                                                                                                 | 分量 g                                                                                           | 作り方                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| オレンジピラフ           | 精白米<br>強化米<br>いか<br>しばえび<br>あさり<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>にんじん<br>グリーンピース (ゆで)<br>しめじ<br>バター<br>カレー粉<br>みかん (天然果汁)<br>食塩<br>こしょう<br>コンソメ | 80<br>0.24<br>10<br>10<br>10<br>30<br>10<br>15<br>5<br>10<br>2<br>0.2<br>30<br>0.7<br>0.1<br>1 | <b>オレンジピラフ</b><br>.....<br>①冷凍シーフードミックスは、自然解凍をしておく。<br>②にんじん、たまねぎは、色紙切りにし、しめじは、きれいに洗ってほぐしておく。<br>③釜に定量の水、バターの半量、カレー粉、食塩、こしょう、みかん果汁を沸かし、米を加えて普通に炊飯する。別釜にシーフードミックス、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、しめじを半量のバターで炒め、塩、こしょうで軽く味をつけておく。<br>④炊き上がったごはん③と塩ゆでのグリーンピースを混ぜる。 |
| 牛乳                | 牛乳                                                                                                                                  | 206                                                                                            | <b>ツナ入りドレッシングサラダ</b><br>.....<br>①めじまぐろの油漬けは、缶から出し油分をきっておく。<br>②キャベツはせん切り、きゅうりは小口より薄切り、にんじんは細いせん切りにする。<br>③レモン果汁、酢、食塩、こしょう、植物油、砂糖でドレッシングを作り、①と②をあえる。                                                                                              |
| ツナ入り<br>ドレッシングサラダ | めじまぐろ (油漬け)<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>レモン果汁<br>食塩<br>こしょう<br>酢 (穀物酢)<br>砂糖 (上白)<br>植物油                                             | 30<br>35<br>20<br>5<br>1<br>1<br>0.1<br>4<br>0.3<br>3                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 炒りそらまめ            | そらまめ                                                                                                                                | 8                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>栄 養 価</b>      |                                                                                                                                     |                                                                                                | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●本町はみかんの産地であり、地場産物の利用に心がけている。<br>●オレンジピラフは子供の大好きなメニューの一つである。                                                                                                                                                                |
| エネルギー             | 657 kcal                                                                                                                            | ビタミンA                                                                                          | 739 IU                                                                                                                                                                                                                                            |
| たんぱく質             | 28.9 g                                                                                                                              | ビタミンB <sub>1</sub>                                                                             | 0.56 mg                                                                                                                                                                                                                                           |
| 脂 質               | 20.6 g                                                                                                                              | ビタミンB <sub>2</sub>                                                                             | 0.50 mg                                                                                                                                                                                                                                           |
| 繊 維               | 4.2 g                                                                                                                               | ビタミンC                                                                                          | 32 mg                                                                                                                                                                                                                                             |
| カルシウム             | 280 mg                                                                                                                              | 食塩相当量                                                                                          | 4.1 g                                                                                                                                                                                                                                             |
| 鉄                 | 3.8 mg                                                                                                                              |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                   |

# 缶詰類

(福岡県 単独校・小学校)

## 中華丼・牛乳・ツナとわかめのあえもの・アセロラゼリー

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 材料名         | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|----------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|
| 中華丼                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 精白米         | 65                 | <b>中華丼</b><br>①鶏ガラ、白ねぎ、しょうが、だし昆布でガラスープを作る。<br>②いかはゆでて小さく切り、きくらげも水で戻して小さく切る。野菜はせん切りにする。<br>③豚肉をサラダ油で炒め、炒まったら、野菜を入れて炒め、スープを入れて煮込む。<br>④煮こんだら、いか、きくらげ、なると、うずらの卵を加え、火が通るまで調味料を入れて煮こむ。<br>⑤水溶きでん粉を加えてとろみをつける。<br><br><b>ツナとわかめのあえもの</b><br>①塩わかめは、水で戻して小さく切る。<br>②きゅうりは、輪切りにし、にんじんはせん切りにし、サッとゆでておく。<br>③ツナは油をきっておく。<br>④きゅうりの水分をよくきって、全部を混ぜ合わせる。<br>⑤調味料は、あらかじめボールで混ぜ合わせて、加える。 |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 精麦          | 7                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 豚肉          | 33                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | いか (冷)      | 11                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | うずらの卵       | 16                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | にんじん        | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | はくさい        | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | たけのこ        | 9                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | チンゲンツアイ     | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | きくらげ        | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | なると         | 11                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 植物油 (サラダ油)  | 1.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 中華スープ       | 0.19               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | しょうゆ        | 4.38               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 砂糖          | 1.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 食塩          | 0.04               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | でん粉         | 1.8                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| 水 (スープ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 58          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | { 鶏ガラ       | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | { 白ねぎ       | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | { しょうが      | 0.1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | { だし昆布      | 0.4                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳          | 206                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| ツナとわかめのあえもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 塩わかめ        | 9                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ツナ          | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | きゅうり        | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | にんじん        | 3                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 食塩          | 0.04               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 酢           | 2.3                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| しょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1.06        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| アセロラゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | アセロラゼリー (冷) | 60                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●わかめのあえものは、あまり食べない方だが、ツナといっしょにあえると残菜が減った。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>663 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>1,001 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>33.4 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.71 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.9 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.20 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.3 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>33 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>301 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.5 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.4 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |             |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | エネルギー | 663 kcal | ビタミンA | 1,001 IU | たんぱく質 | 33.4 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.71 mg | 脂質 | 22.9 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.20 mg | 繊維 | 4.3 g | ビタミンC | 33 mg | カルシウム | 301 mg | 食塩相当量 | 1.5 g | 鉄 | 3.4 mg |  |  |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 663 kcal    | ビタミンA              | 1,001 IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 33.4 g      | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.71 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 22.9 g      | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.20 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4.3 g       | ビタミンC              | 33 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 301 mg      | 食塩相当量              | 1.5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3.4 mg      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |          |       |          |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |

# 缶詰類

(佐賀県 共同調理場・小学校)

ごはん・牛乳・ツナの小判焼き・ひじきの煮もの・ピーナッツあえ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                 | 材料名                                                                                                          | 分量 g                                                                | 作り方                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                 | 精白米<br>強化米                                                                                                   | 90<br>0.3                                                           | <b>ごはん</b><br>○洗米し、重量比1.35倍の水分量で炊飯をする。                                                                                                                                                                                |
| 牛乳                                                                                                                                                                  | 牛乳                                                                                                           | 206                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
| ツナの小判焼き                                                                                                                                                             | まぐろ(油漬け缶)<br>たまねぎ<br>豆腐(木綿)<br>脱脂粉乳<br>さくらえび<br>パセリ<br>マヨネーズ<br>食塩<br>白こしょう                                  | 20<br>10<br>20<br>4<br>2<br>1<br>2<br>0.15<br>0.02                  | <b>ツナの小判焼き</b><br>①まぐろ(缶)は、油きりをしておく。<br>②たまねぎはみじん切りにする。<br>③パセリはみじん切りにする。<br>④豆腐は絞っておく。<br>⑤材料を混ぜ合わせ、小判形に形成する。<br>⑥オーブンで焼く。                                                                                           |
| ひじきの煮もの                                                                                                                                                             | ほしひじき<br>豚肉(もも)<br>しょうが<br>しょうゆ(こいくち)<br>生揚げ<br>こんにやく<br>さつま揚げ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>しょうゆ(こいくち)<br>みりん<br>植物油 | 4<br>20<br>0.2<br>0.2<br>18<br>20<br>6<br>6<br>8<br>3<br>1.5<br>0.5 | <b>ひじきの煮もの</b><br>①ひじきは、水戻しをして、小石などを取り除く。<br>②豚肉には、下味をつけておく。<br>③生揚げは、熱湯をかけ油抜きをして、短冊切りする。<br>④こんにやくは、短冊切りにして、下ゆでをして、アク抜きをする。<br>⑤にんじんは、せん切りにする。いんげんは下ゆでをして、斜めに長く切る。<br>⑥さつま揚げは、短冊に切る。<br>⑦材料を順次炒めて、調味し、最後にさやいんげんを入れる。 |
| ピーナッツあえ                                                                                                                                                             | ピーナッツ(粉砕)<br>ほうれんそう<br>キャベツ<br>乾燥わかめ<br>しょうゆ(うすくち)<br>清酒                                                     | 2<br>20<br>15<br>1<br>1.2<br>0.6                                    | <b>ピーナッツあえ</b><br>①ほうれんそう、キャベツは、ゆでる。<br>②わかめは水で戻す。<br>③水分をきり、材料を切りそろえる。<br>④ピーナッツとしょうゆ、みりんであえる。                                                                                                                       |
| くだもの                                                                                                                                                                | みかん                                                                                                          | 50                                                                  |                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>栄 養 価</b>                                                                                                                                                        |                                                                                                              |                                                                     | <b>献立について</b>                                                                                                                                                                                                         |
| エネルギー                                                                                                                                                               | 698 kcal                                                                                                     | ビタミンA                                                               | 799 IU                                                                                                                                                                                                                |
| たんぱく質                                                                                                                                                               | 29.7 g                                                                                                       | ビタミンB <sub>1</sub>                                                  | 0.63 mg                                                                                                                                                                                                               |
| 脂 質                                                                                                                                                                 | 20.7 g                                                                                                       | ビタミンB <sub>2</sub>                                                  | 0.60 mg                                                                                                                                                                                                               |
| 繊 維                                                                                                                                                                 | 5.1 g                                                                                                        | ビタミンC                                                               | 30 mg                                                                                                                                                                                                                 |
| カルシウム                                                                                                                                                               | 455 mg                                                                                                       | 食塩相当量                                                               | 2.1 g                                                                                                                                                                                                                 |
| 鉄                                                                                                                                                                   | 5.9 mg                                                                                                       |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●海産物を積極的に取り入れ、児童生徒が摂取する食品の幅を広げた。</li> <li>●海藻類の摂取により、食物繊維の積極的な補給に努めた。</li> <li>●地元の産物であるみかんを使用し、地元食糧生産への理解を深めさせる。</li> </ul> |                                                                                                              |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |

# 缶詰類

(長崎県 共同調理場・小学校)

## さざえごはん・牛乳・竹輪の二色揚げ・すまし汁・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                           | 材料名          | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| さざえごはん                                                                                                                                                        | 精白米          | 80                 | さざえごはん<br>①にんじん、さやえんどう、干ししいたけは、せん切りにする。<br>②鶏肉、野菜を炒め、味つけをする。<br>③煮汁をきり、煮汁に清酒、食塩、しょうゆを加え、やや固めに、ごはんを炊く。(全体水量は、いつもの10%減)<br>④炊き上がったごはんに具を混ぜる。 |
|                                                                                                                                                               | 清酒           | 2.9                |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | 食塩           | 0.4                |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | しょうゆ(うすくち)   | 1.28               |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | さざえ(味付け缶詰)   | 15                 |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | 若鶏(むね皮つき)    | 8                  |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | にんじん         | 11                 |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | さやえんどう       | 5                  |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | 干ししいたけ       | 0.5                |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | しょうゆ(うすくち)   | 1.84               |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | 砂糖(中白)       | 1.04               |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | 清酒           | 0.8                |                                                                                                                                            |
| 牛乳                                                                                                                                                            | 牛乳           | 206                | ①焼き竹輪を半分、斜めに切る。(1人2個ずつ)                                                                                                                    |
| 竹輪の二色揚げ                                                                                                                                                       | 焼き竹輪(1/2個)   | 14                 | ②鶏卵、薄力粉、食塩にパプリカ、すりおろしにんじんを加えた衣で①を1人1個ずつ油でカラッと揚げる。                                                                                          |
|                                                                                                                                                               | 鶏卵           | 1                  |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | 小麦粉(薄力粉)     | 1.5                | ③②と同様、あおのりを加えた衣で、1人1個ずつ油でカラッと揚げる。                                                                                                          |
|                                                                                                                                                               | 食塩           | 0.05               |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | パプリカ         | 0.06               |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | にんじん         | 4                  |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | 焼き竹輪(1/2個)   | 14                 |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | 鶏卵           | 1                  |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | 小麦粉(薄力粉)     | 1.5                |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | 食塩           | 0.05               |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | あおのり         | 0.08               |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | 植物油          | 3                  |                                                                                                                                            |
| すまし汁                                                                                                                                                          | はんぺん         | 8                  |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | ほうれんそう(ゆで)   | 10                 |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | 焼麩           | 3                  |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | さば節          | 3                  |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | 水            | 174                |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | しょうゆ(うすくち)   | 3                  |                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                               | 食塩           | 0.68               |                                                                                                                                            |
| くだもの                                                                                                                                                          | キウイフルーツ(1/2) | 40                 |                                                                                                                                            |
| ~~~~~ 献立について ~~~~~                                                                                                                                            |              |                    |                                                                                                                                            |
| <p>● 磯でとれるものを農産物と共に利用するという、自給自足の中から生まれた五島の郷土料理です。</p> <p>● 集団給食では、さざえの水煮(レトルト)を利用して、毎年5月、立夏過ぎに実施している行事食です。</p> <p>● 学校では、「さざえごはん!」と子供たちだけでなく教職員にも好評な献立です。</p> |              |                    |                                                                                                                                            |
| (栄) (養) (価)                                                                                                                                                   |              |                    |                                                                                                                                            |
| エネルギー                                                                                                                                                         | 578 kcal     | ビタミンA              | 962 IU                                                                                                                                     |
| たんぱく質                                                                                                                                                         | 22.2 g       | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.18 mg                                                                                                                                    |
| 脂質                                                                                                                                                            | 12.4 g       | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.43 mg                                                                                                                                    |
| 繊維                                                                                                                                                            | 2.8 g        | ビタミンC              | 36 mg                                                                                                                                      |
| カルシウム                                                                                                                                                         | 341 mg       | 食塩相当量              | 3.6 g                                                                                                                                      |
| 鉄                                                                                                                                                             | 1.9 mg       |                    |                                                                                                                                            |



# 缶詰類

(沖縄県 単独校・小学校)

あわごはん・ミルク・ツナ入りゴーヤーチャンプルー・イナムドチ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                             | 材料名                                                                      | 分量 g                                             | 作り方                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| あわごはん                                                                                                                                                                                                           | 精白米<br>あわ                                                                | 70<br>7                                          | <b>ツナ入りゴーヤーチャンプルー</b><br>.....<br>①にがうりは縦2つ割にして種とわたをとり除き、半月の薄切りにして軽く塩をし、しんなりしてきたら水気を絞る。<br>②卵をといて麩を混ぜ合わせ、炒めてとり出す。<br>③豆腐を3cm角くらいに切り、強火でさつとこげめがつくくらい炒め、うす塩をしてとり出す。<br>④にんじん、たまねぎ、にがうりを炒め③と②を入れて味つける。      |
| ミルク                                                                                                                                                                                                             | 混合乳                                                                      | 200                                              |                                                                                                                                                                                                          |
| ツナ入りゴーヤーチャンプルー                                                                                                                                                                                                  | 鶏卵<br>生麩<br>まぐろフレーク (油漬け・缶)<br>沖繩豆腐<br>にがうり<br>にんじん<br>たまねぎ<br>植物油<br>食塩 | 15<br>6<br>10<br>30<br>30<br>10<br>5<br>3<br>0.4 |                                                                                                                                                                                                          |
| イナムドチ                                                                                                                                                                                                           | 豚肉<br>かまぼこ (カステラかまぼこ)<br>こんにやく<br>干しいたけ<br>甘みそ<br>ピーナッツバター<br>かつお節       | 15<br>8<br>30<br>1.5<br>15<br>3<br>3             | <b>イナムドチ</b><br>.....<br>①豚肉は丸ごとゆで短冊切りにする。<br>②こんにやくは短冊切りにしてゆでてアク抜くする。<br>③しいたけは水に戻してせん切りにする。<br>④かまぼこも短冊切りにする。<br>⑤鍋にかつおだしと①のゆで汁を合わせ、豚肉、こんにやく、しいたけを入れて中火で15分くらい煮る。<br>⑥かまぼこを入れて火が通ったらみそとピーナッツバターを溶き入れる。 |
| くだもの                                                                                                                                                                                                            | パインアップル                                                                  | 60                                               |                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                          |                                                  |                                                                                                                                                                                                          |
| <b>栄 養 価</b><br>エネルギー 652 kcal<br>たんぱく質 29.2 g<br>脂 質 17.9 g<br>繊 維 5.0 g<br>カルシウム 435 mg<br>鉄 2.6 mg<br>ビタミンA 677 IU<br>ビタミンB <sub>1</sub> 0.61 mg<br>ビタミンB <sub>2</sub> 0.87 mg<br>ビタミンC 43 mg<br>食塩相当量 2.1 g |                                                                          |                                                  | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●夏野菜の代表ゴーヤー（にがうり）を豆腐と取り合わせ、卵とまぐろフレークを入れることによって、にがうりを子供たちが食べるように工夫した。<br>●イナムドチは、短冊切りにした材料を甘みそでとろりと仕上げた、さつま汁に似たみそ汁です。                                                               |

# 練製品類

(北海道 共同調理場・小学校)

五目ごはん・牛乳・ほっけすり身の包み煮・厚焼き卵・ふのりのみそ汁・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 材料名                                                                                                             | 分量 g                                                               | 作り方                                                                                                                                                          |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|----|--------|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 五目ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 精白米<br>強化米<br>(だし昆布)<br>鶏肉(若鶏ささ身)<br>にんじん<br>たけのこ(水煮缶詰)<br>干しいたけ<br>ひじき<br>砂糖(上白)<br>しょうゆ(こいくち)<br>みりん(本)<br>清酒 | 80<br>0.24<br>0.5<br>10<br>5<br>10<br>0.8<br>1<br>1<br>5<br>1<br>1 | <b>五目ごはん</b><br>①鶏肉ささ身は、小さめの角切りにする。にんじんは短いせん切り、たけのこ(缶)は、短冊切り、干しいたけは、戻してせん切り、ひじきは水で戻しておく。<br>②①の材料を、砂糖、しょうゆ、みりん、酒で味をつけ、米といっしょに炊き込む。                           |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 牛乳                                                                                                              | 206                                                                |                                                                                                                                                              |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ほっけすり身の包み煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ほっけ(すり身)<br>砂糖(上白)<br>でん粉<br>にんじん<br>ひじき<br>油揚げ<br>かんぴょう(乾)<br>砂糖(上白)<br>しょうゆ<br>みりん                            | 30<br>0.5<br>2<br>5<br>1<br>10<br>1<br>1<br>5<br>1                 | <b>ほっけすり身の包み煮</b><br>①にんじんは、短いせん切り、ひじきは水で戻しておく。ほっけ(すり身)に、にんじんのせん切り、ひじき、砂糖、でん粉を混ぜ合わせる。<br>②油揚げは熱湯で油抜きをし、①を詰める。<br>③水で戻したかんぴょうで、②の口を止める。<br>④③を砂糖、しょうゆ、みりんで煮る。 |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 厚焼き卵<br>(せんキャベツ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 鶏卵<br>砂糖(上白)<br>食塩<br>ごま(いり)<br>植物油<br>キャベツ                                                                     | 45<br>1<br>0.1<br>0.5<br>1.5<br>20                                 |                                                                                                                                                              |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ふのりのみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ふのり<br>みそ(淡色辛みそ)<br>煮干し                                                                                         | 3<br>12<br>2                                                       |                                                                                                                                                              |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | キウイフルーツ                                                                                                         | 25                                                                 |                                                                                                                                                              |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p style="text-align: center;">(栄) (養) (価)</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>664 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>831 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>29.9 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.41 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.1 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.57 mg</td> </tr> <tr> <td>繊維</td> <td>4.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>25 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>346 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>3.3 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>5.1 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                                 |                                                                    | エネルギー                                                                                                                                                        | 664 kcal | ビタミンA | 831 IU | たんぱく質 | 29.9 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.41 mg | 脂質 | 20.1 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.57 mg | 繊維 | 4.4 g | ビタミンC | 25 mg | カルシウム | 346 mg | 食塩相当量 | 3.3 g | 鉄 | 5.1 mg |  |  | <p style="text-align: center;">~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ほっけすり身の包み煮は、地元漁業組合婦人部のすり身料理の試食会に参加させていただいた時の一品です。</li> <li>●和食離れ、魚離れする児童でも比較的抵抗なく食べられ、淡白で口あたりのよい一品でしたので、給食にも取り入れさせていただきました。</li> <li>●すり身の鮮度の悪いものは、食べにくい。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 664 kcal                                                                                                        | ビタミンA                                                              | 831 IU                                                                                                                                                       |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 29.9 g                                                                                                          | ビタミンB <sub>1</sub>                                                 | 0.41 mg                                                                                                                                                      |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20.1 g                                                                                                          | ビタミンB <sub>2</sub>                                                 | 0.57 mg                                                                                                                                                      |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4.4 g                                                                                                           | ビタミンC                                                              | 25 mg                                                                                                                                                        |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 346 mg                                                                                                          | 食塩相当量                                                              | 3.3 g                                                                                                                                                        |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5.1 mg                                                                                                          |                                                                    |                                                                                                                                                              |          |       |        |       |        |                    |         |    |        |                    |         |    |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |

# 練製品類

(北海道 共同調理場・中学校)

シーフードピラフ・牛乳・竹輪のチーズ詰め揚げ・こまつなのごまあえ・ヨーグルト

| 献立名          | 材料名                                                                                                                                                                                                 | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                        |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| シーフードピラフ     | 精白米 85<br>バター 3<br>清酒 1<br>食塩 0.7<br>鶏がらスープ 92<br>④ {<br>むきえび 20<br>いか 20<br>ほたて貝柱 10<br>あさり(水煮) 10<br>白ワイン 1.5<br>ショルダーベーコン 5<br>にんじん 10<br>たまねぎ 40<br>マッシュルーム 5<br>パセリ 0.6<br>食塩 0.3<br>こしょう 0.05 |                    | <b>シーフードピラフ</b><br>.....<br>①④に白ワインをふりかけ、から炒りして取り出しておく。ベーコンも角切りにし炒めておく。<br>②ににんじん、たまねぎを角切りにし炒めて、マッシュルームと①を加え、塩こしょうで、味をつける。<br>③②の煮汁と、がらスープ、調味料を加えて、ごはんを炊く。<br>④③に②の具を加え、蒸したあと混ぜて最後にパセリをふる。 |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                                                                                                                                  | 206                |                                                                                                                                                                                            |
| 竹輪のチーズ詰め揚げ   | 竹輪 50<br>チーズ 12.5<br>⑧ {<br>小麦粉 7<br>鶏卵 3.5<br>牛乳 7<br>白いりごま 3<br>植物油(揚げ油)                                                                                                                          |                    | <b>こまつなのごまあえ</b><br>.....<br>○こまつなは、ゆでて食べやすい大きさに切り、◎でごまだれを作り、混ぜ合わせる。                                                                                                                       |
| こまつなのごまあえ    | こまつな 50<br>⑨ {<br>白すりごま 3<br>しょうゆ 2.5<br>砂糖(三温) 1.5                                                                                                                                                 |                    |                                                                                                                                                                                            |
| ヨーグルト        | ヨーグルト(砂糖付)                                                                                                                                                                                          | 90(4)              |                                                                                                                                                                                            |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                                                                                                                                     |                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●北海道産のいか、ほたてなど、魚介類をふんだんに使ってヘルシーな感じを出し、それでいて中学生を対象としているので、ボリュームのあるものをと考えました。                                                                                          |
| エネルギー        | 806 kcal                                                                                                                                                                                            | ビタミンA              | 1,595 IU                                                                                                                                                                                   |
| たんぱく質        | 38.7 g                                                                                                                                                                                              | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.33 mg                                                                                                                                                                                    |
| 脂質           | 27.8 g                                                                                                                                                                                              | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.75 mg                                                                                                                                                                                    |
| 繊維           | 3.8 g                                                                                                                                                                                               | ビタミンC              | 23 mg                                                                                                                                                                                      |
| カルシウム        | 681 mg                                                                                                                                                                                              | 食塩相当量              | 4.0 g                                                                                                                                                                                      |
| 鉄            | 5.2 mg                                                                                                                                                                                              |                    |                                                                                                                                                                                            |

# 練製品類

(北海道 共同調理場・小学校)

## ごはん・牛乳・すり身入りお好み揚げ・かきたま汁・華風サラダ

| 献立名                                                                                                                                                                                                             | 材料名                                                                                                                                    | 分量 g | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                             | 精白米 (強化米0.24)                                                                                                                          | 80   | <b>すり身入りお好み揚げ</b><br>①えびは1cm幅、いかは1cm角、キャベツは4mm幅のせん切りにする。<br>②すり身にえび、いか、鶏卵、キャベツ、削り節を加えてよく混ぜる。<br>③小判型に形をととのえて、油で揚げる。(1人1個)<br>④上にお好み焼きソースと青のりをかける。<br><br><b>華風サラダ</b><br>①もやしとはるさめはゆでる。<br>②塩くらはげは水で戻す。<br>③ロースハム、きゅうり、にんじんは、せん切りに、はるさめも5～6cmに切る。<br>④以上の材料を㊸であえる。 |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                              | 牛乳                                                                                                                                     | 206  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| すり身入りお好み揚げ                                                                                                                                                                                                      | すけそうたら(すり身) 35<br>しばえび 5<br>いか 5<br>鶏卵 5<br>キャベツ 10<br>削り節 2<br>青のり 0.2<br>お好み焼きソース 5<br>植物油 (大豆白絞油) 5                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| かきたま汁                                                                                                                                                                                                           | 鶏卵 20<br>豆腐 (木綿) 30<br>乾燥わかめ 0.5<br>こまつな 10<br>中華スープストック 1<br>でん粉 0.5<br>食塩 0.6<br>こしょう 0.03                                           |      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 華風サラダ                                                                                                                                                                                                           | ロースハム 10<br>塩くらはげ 5<br>にんじん 3<br>もやし 10<br>きゅうり 10<br>はるさめ 4<br>砂糖 (上白) 1<br>しょうゆ 2.5<br>酢 (米酢) 1.5<br>ごま油 0.5<br>白いりごま 0.3<br>洋辛子 0.1 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>栄 養 価</b><br>エネルギー 624 kcal<br>たんぱく質 26.2 g<br>脂 質 18.6 g<br>繊 維 1.6 g<br>カルシウム 342 mg<br>鉄 3.2 mg<br>ビタミンA 653 IU<br>ビタミンB <sub>1</sub> 0.53 mg<br>ビタミンB <sub>2</sub> 0.51 mg<br>ビタミンC 14 mg<br>食塩相当量 2.6 g |                                                                                                                                        |      | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●お好み揚げは、すり身をベースにしたお好み焼き風にしました。<br>●キャベツと削り節が入ることで、いかにもお好み焼きという味になり、ごはんにもよく合う副菜になりました。                                                                                                                                                        |

# 練製品類

(岩手県 共同調理場・小学校)

麦ごはん・牛乳・さけすり身とはくさいの黄金蒸し・かぼちやの揚げ煮・漁火あえ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 材料名                                                                                                  | 分量 g                                                      | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|-----|--------|--------------------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 精白米<br>精麦                                                                                            | 75<br>5                                                   | <p><u>さけすり身とはくさいの黄金蒸し</u></p> <p>①はくさいは1cm位に切り、ゆでて水きりしておく。</p> <p>②ほうれんそうは、ゆでて細かく刻んでおく。</p> <p>③豆腐は湯通しをして、つぶしておく。</p> <p>④さけのすり身、豆腐、みじん切りのしいたけ、さくらえび、ほうれんそう、調味料をよく混ぜ合わせる。</p> <p>⑤アルミカップにはくさいと④を交互に重ね、上にとき卵をかけ15分位蒸す。</p> <p><u>かぼちやの揚げ煮</u></p> <p>①かぼちやは30g位に切り、素揚げにする。</p> <p>②調味料を火にかけひと煮たちさせ①のかぼちやにからませ、白ごまをふる。</p> <p><u>漁火あえ</u></p> <p>①だいこん、にんじんはせん切りにし、それぞれ軽く塩もみをし水きりをする。</p> <p>②こんぶは適当な長さに切る。</p> <p>③刻みするめは、から炒りする。</p> <p>④材料を混ぜ合わせ調味する。</p> |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 牛乳                                                                                                   | 206                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| さけすり身と<br>はくさいの黄金蒸し                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | さけ(すり身)<br>豆腐(木綿)<br>干しいたけ<br>さくらえび(ゆで)<br>ほうれんそう<br>はくさい<br>しょうゆ(こいくち)<br>みりん<br>食塩<br>鶏卵<br>アルミカップ | 25<br>15<br>0.5<br>5<br>10<br>80<br>1.5<br>1<br>0.3<br>25 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| かぼちやの揚げ煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | かぼちや<br>白いりごま<br>植物油(大豆サラダ油)<br>砂糖<br>しょうゆ(こいくち)<br>みりん                                              | 60<br>1<br>2.5<br>2<br>1<br>0.5                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| 漁火あえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | だいこん<br>刻み昆布(生)<br>刻みするめ<br>にんじん<br>砂糖<br>酢(穀物酢)<br>食塩                                               | 40<br>1<br>3<br>5<br>2<br>3<br>0.2                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | いちご                                                                                                  | 30                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| <p>栄 養 価</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>644 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>962 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.5 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.46 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>16.9 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.58 mg</td> </tr> <tr> <td>纖 維</td> <td>5.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>54 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>368 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.6 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.2 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                                      |                                                           | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 644 kcal | ビタミンA | 962 IU | たんぱく質 | 27.5 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.46 mg | 脂 質 | 16.9 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.58 mg | 纖 維 | 5.4 g | ビタミンC | 54 mg | カルシウム | 368 mg | 食塩相当量 | 1.6 g | 鉄 | 3.2 mg |  |  | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● さけとはくさいの黄金蒸しは、三陸で水揚げされるさけを使った献立の一つで、さくらえびやほうれんそうも加え彩りもきれいな献立です。</li> <li>● 漁火あえは、地場産物の昆布やするめを使って磯の香を楽しみ、また、噛みごたえのある献立です。</li> </ul> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 644 kcal                                                                                             | ビタミンA                                                     | 962 IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 27.5 g                                                                                               | ビタミンB <sub>1</sub>                                        | 0.46 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| 脂 質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 16.9 g                                                                                               | ビタミンB <sub>2</sub>                                        | 0.58 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| 纖 維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5.4 g                                                                                                | ビタミンC                                                     | 54 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 368 mg                                                                                               | 食塩相当量                                                     | 1.6 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3.2 mg                                                                                               |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                                                                                                                                                        |

# 練製品類

(茨城県 単独校・中学校)

ごはん・牛乳・筑前煮・いわしのつみれ汁・納豆・くだもの

| 献立名          | 材料名            | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------|----------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米            | 120                | <b>筑前煮</b><br>①にんじんは、厚めのいちょう切り、ごぼう、スクールちくわは斜め切りにする。板こんにやくは短冊に切り、塩もみしてゆでる。さといもは皮をむき一口大に切り、ゆでこぼしてぬめりをとる。たけのこ(缶)は短冊に切る。冷凍グリーンピースはゆでる。干ししいたけは、よく戻して¼に切る。<br>②釜に油を熱し、鶏肉を炒め、グリーンピースをのぞいた材料を煮えにくいものから順に炒めて煮る。<br>③材料が八分通り煮えたら、調味してしばらく煮込む。<br>④仕上げにグリーンピースを散らす。 |
| 牛乳           | 牛乳             | 206                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 筑前煮          | 鶏肉(もも皮なし・小間切り) | 24                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | にんじん           | 24                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | ごぼう            | 24                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | スクールちくわ        | 24                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | 板こんにやく         | 18                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | さといも           | 42                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | たけのこ(缶)        | 24                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | グリーンピース(冷凍)    | 3.6                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | 干ししいたけ         | 2.4                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | れんこん           | 24                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | しょうゆ           | 7.2                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | みりん            | 2.4                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | 清酒             | 2.4                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | 砂糖(三温)         | 3.6                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | 植物油(サラダ油)      | 2.4                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              |                |                    | <b>いわしのつみれ汁</b><br>①にんじん、だいこんはいちょう切り。長ねぎは斜め薄切り、はくさいは1cm×3cmの短冊に切る。豆腐は1.5cm角のさいの目切り、しょうがはすりおろして、絞り汁をとる。<br>②釜に湯をわかし、かつお節でだしをとり、にんじん、だいこん、はくさいの芯の部分煮る。<br>③沸騰しているところにいわしのつみれ、はくさいの葉、長ねぎを入れて煮る。更に豆腐を加え、中心まで火を通す。<br>④みそを合わせ、調味し、しょうがのしぼり汁を加える。              |
| いわしのつみれ汁     | いわしのつみれ        | 24                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | にんじん           | 12                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | だいこん           | 24                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | 豆腐             | 18                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | 長ねぎ            | 14.4               |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | はくさい           | 14.4               |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | しょうが           | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | かつお節           | 2.4                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | 淡色辛みそ          | 4.8                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|              | 赤色辛みそ          | 4.8                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 納豆           | 糸引納豆           | 30                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| くだもの         | いちご            | 23.5               |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>栄 養 価</b> |                |                    | <b>献立について</b><br>●いわしのつみれは、いわしを骨ごとすり身にしたもので、カルシウムがいっぱいです。<br>●魚の生臭さが気にならないように、みそ仕立てにし、しょうが汁も加えました。<br>●根菜類たっぷりの筑前煮は、茨城の納豆とあわせて、食物繊維も豊富な献立です。                                                                                                             |
| エネルギー        | 895 kcal       | ビタミンA              | 1,924 IU                                                                                                                                                                                                                                                 |
| たんぱく質        | 36.9 g         | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.63 mg                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 脂 質          | 28.5 g         | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.75 mg                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 纖 維          | 11.3 g         | ビタミンC              | 34 mg                                                                                                                                                                                                                                                    |
| カルシウム        | 376 mg         | 食塩相当量              | 3.0 g                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 鉄            | 5.2 mg         |                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |

# 練製品類

(千葉県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・すり身入りちゃんこ鍋・厚焼き卵・梅あえ

| 献立名         | 材料名                                                                                                                                                    | 分量 g                                                                                                        | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん         | 精白米                                                                                                                                                    | 70                                                                                                          | <p><u>すり身入りちゃんこ鍋</u></p> <p>①④の材料をよく混ぜ合わせておく。<br/>                 ②ごぼうはさがき、だいこん、じゃがいもはいちょう切り、にんじんは斜めに薄切り、はくさいは2~3cm長さに切っておく。<br/>                 ③ごぼう、豚肉の順に、炒めにくいものから炒めていき、水を材料がかぶる程度入れて煮る。<br/>                 ④材料がほぼ煮えてきたら調味し、④をだんごにして、汁の中に落とす。だんごが浮いてきたら出来上がり。</p> <p><u>厚焼き卵</u></p> <p>①ひじきは、水に戻し砂糖、塩でさっと煮しておく。<br/>                 ②卵と調味したひじきを入れて鉄板に流し焼く。</p> |                                                                                                                                                                                                           |
| 牛乳          | 牛乳                                                                                                                                                     | 206                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |
| すり身入りちゃんこ鍋  | ザーゼンミート<br>しょうが(汁)<br>④ 鶏卵<br>清酒<br>食塩<br>てん粉<br>豚肉(もも)<br>ごぼう<br>だいこん<br>じゃがいも<br>しらたき<br>竹輪<br>にら<br>にんじん<br>はくさい<br>しょうゆ<br>みりん<br>かつお節(厚削り)<br>煮干し | 20<br>1<br>3<br>0.5<br>0.2<br>6.5<br>10<br>10<br>15<br>20<br>15<br>10<br>10<br>15<br>30<br>5<br>1<br>2<br>2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |
| 厚焼き卵        | 鶏卵<br>ひじき(芽)<br>砂糖<br>食塩<br>清酒<br>植物油                                                                                                                  | 50<br>1.5<br>2<br>0.3<br>1<br>1                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |
| 梅あえ         | キヤベツ<br>きゅうり<br>食塩<br>しょうゆ<br>砂糖<br>梅肉<br>白ごま<br>粉かつお                                                                                                  | 30<br>20<br>0.3<br>2<br>0.6<br>1<br>0.5<br>0.5                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |
| (栄) (養) (価) |                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●千葉県で獲れるいわしを使った献立を、主菜として考えました。</li> <li>●つみれ汁に、具をたくさん増やし、たんぱく質やビタミンが多くとれるようにしました。</li> <li>●副菜の厚焼き卵にはひじきを使い、鉄分が多くとれるように考えました。</li> </ul> |
| エネルギー       | 614 kcal                                                                                                                                               | ビタミンA                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |
| たんぱく質       | 26.7 g                                                                                                                                                 | ビタミンB <sub>1</sub>                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0.65 mg                                                                                                                                                                                                   |
| 脂質          | 17.1 g                                                                                                                                                 | ビタミンB <sub>2</sub>                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0.77 mg                                                                                                                                                                                                   |
| 繊維          | 4.1 g                                                                                                                                                  | ビタミンC                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 33 mg                                                                                                                                                                                                     |
| カルシウム       | 347 mg                                                                                                                                                 | 食塩相当量                                                                                                       | 2.6 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                           |
| 鉄           | 4.1 mg                                                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |

# 練製品類

(富山県 共同調理場・中学校)

ごはん・牛乳・笹かれのいのから揚げ・魚そうめん汁・ひじきサラダ・くだもの

| 献立名          | 材料名                                                                                           | 分量 g                                                         | 作り方                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん          | 精白米                                                                                           | 100                                                          | <b>笹かれのいのから揚げ</b><br>○笹かれのいは170℃で、ゆっくりと中骨まで食べれるようにパリッと揚げる。                                                                                                                                                            |                                                                                                                              |
| 牛乳           | 牛乳                                                                                            | 258                                                          |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |
| 笹かれのいのから揚げ   | 笹かれのい                                                                                         | 40                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |
| 魚そうめん汁       | 魚そうめん(かまぼこ)<br>干ししいたけ<br>油揚げ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ほうれんそう<br>水<br>煮干し<br>しょうゆ(こいくち)<br>みりん<br>食塩 | 30<br>1<br>10<br>10<br>22<br>20<br>180<br>3<br>6<br>1<br>0.8 | <b>魚そうめん汁</b><br>①冷凍の魚そうめんは、さっとゆでる。<br>②干ししいたけは戻して、せん切りにする。<br>③油揚げはせん切りにし、油抜きしておく。<br>④にんじん、たまねぎは薄切りにする。<br>⑤ほうれんそうは1.5cmの長さに切り、ゆでる。<br>⑥煮干しでだしをとり、しいたけ、にんじん、たまねぎを入れて煮る。材料が柔らかくなったら、油揚げを入れて調味し、魚そうめん、ほうれんそうを入れて仕上げる。 |                                                                                                                              |
| ひじきサラダ       | ひじき<br>砂糖<br>しょうゆ(こいくち)<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ハム<br>マヨネーズ<br>食塩<br>こしょう                          | 2<br>2<br>1<br>40<br>18<br>5<br>8<br>0.4<br>0.01             |                                                                                                                                                                                                                       | <b>ひじきサラダ</b><br>①ひじきは戻してから砂糖、しょうゆで煮て味をつけておく。<br>②キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。<br>③ハムは½に切ってから、せん切りにし、ゆでる。<br>④材料をマヨネーズ、塩、こしょうで食べる。 |
| くだもの         | みかん                                                                                           | 80                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                                               |                                                              | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●一夜干しの笹かれのいをパリッと揚げて、頭から丸ごと全部食べられるようにした。<br>●魚そうめんは、すり身で作られているので、あっさりとした汁ものになっている。<br>●ひじきは下味をつけることによって、サラダが食べやすくなっている。<br>●この献立は、特にカルシウムの多い食品を取り入れている。                                          |                                                                                                                              |
| エネルギー        | 761 kcal                                                                                      | ビタミンA                                                        | 974 IU                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |
| たんぱく質        | 33.2 g                                                                                        | ビタミンB <sub>1</sub>                                           | 0.62 mg                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                              |
| 脂 質          | 20.4 g                                                                                        | ビタミンB <sub>2</sub>                                           | 0.65 mg                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                              |
| 繊 維          | 5.7 g                                                                                         | ビタミンC                                                        | 48 mg                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |
| カルシウム        | 466 mg                                                                                        | 食塩相当量                                                        | 2.6 g                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |
| 鉄            | 4.0 mg                                                                                        |                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |



# 練製品類

(三重県 単独校・小学校)

## 二色そばろごはん・牛乳・きすのすり身汁・たこの酢のもの・くだもの

| 献立名         | 材料名       | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                           |
|-------------|-----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 二色そばろごはん    | 精白米       | 80                 | <u>二色そばろごはん</u><br>①鶏ひき肉は炒めて、調味料を加えて煮含める。<br>②卵はいり卵にして、①と合わせる。                                                                                                                                |
|             | 鶏肉 (ひき肉)  | 30                 |                                                                                                                                                                                               |
| 牛乳          | 植物油       | 1                  | <u>きすのすり身汁</u><br>①きすのすり身にしょうが汁、とき卵、調味料を加えよく練る。<br>②ほうれんそうは、塩ゆでして2～3 cm位の長さにとっておく。えのきたけはいしづきをとって洗っておく。他の野菜はせん切り、ねぎは小口切りにする。<br>③だし汁に野菜を加え煮えたら①をスプーンで落とし、アクをすくいながら煮る。煮えたら調味して最後にほうれんそう、ねぎを加える。 |
|             | 砂糖        | 1.5                |                                                                                                                                                                                               |
| きすのすり身汁     | しょうゆ      | 2                  | <u>たこの酢のもの</u><br>①きゅうりは輪切りにして水気をきる。わかめはさっと熱湯を通す。<br>②①とスライスしたたこを調味料で食べる。                                                                                                                     |
|             | 鶏卵        | 3                  |                                                                                                                                                                                               |
| たこの酢のもの     | 小麦粉       | 2                  | ①きゅうりは輪切りにして水気をきる。<br>②①とスライスしたたこを調味料で食べる。                                                                                                                                                    |
|             | でん粉       | 2                  |                                                                                                                                                                                               |
| くだもの        | 食塩        | 0.2                | ①きゅうりは輪切りにして水気をきる。<br>②①とスライスしたたこを調味料で食べる。                                                                                                                                                    |
|             | しょうゆ      | 0.5                |                                                                                                                                                                                               |
| くだもの        | たまねぎ      | 30                 | ①きゅうりは輪切りにして水気をきる。<br>②①とスライスしたたこを調味料で食べる。                                                                                                                                                    |
|             | にんじん      | 10                 |                                                                                                                                                                                               |
| くだもの        | えのきたけ     | 6                  | ①きゅうりは輪切りにして水気をきる。<br>②①とスライスしたたこを調味料で食べる。                                                                                                                                                    |
|             | ほうれんそう    | 15                 |                                                                                                                                                                                               |
| くだもの        | ねぎ        | 5                  | ①きゅうりは輪切りにして水気をきる。<br>②①とスライスしたたこを調味料で食べる。                                                                                                                                                    |
|             | かつお節      | 1                  |                                                                                                                                                                                               |
| くだもの        | こんぶ       | 0.5                | ①きゅうりは輪切りにして水気をきる。<br>②①とスライスしたたこを調味料で食べる。                                                                                                                                                    |
|             | しょうゆ      | 6                  |                                                                                                                                                                                               |
| くだもの        | 清酒        | 1                  | ①きゅうりは輪切りにして水気をきる。<br>②①とスライスしたたこを調味料で食べる。                                                                                                                                                    |
|             | たこ (スライス) | 10                 |                                                                                                                                                                                               |
| くだもの        | きゅうり      | 25                 | ①きゅうりは輪切りにして水気をきる。<br>②①とスライスしたたこを調味料で食べる。                                                                                                                                                    |
|             | わかめ       | 1.5                |                                                                                                                                                                                               |
| くだもの        | しょうゆ      | 3                  | ①きゅうりは輪切りにして水気をきる。<br>②①とスライスしたたこを調味料で食べる。                                                                                                                                                    |
|             | 砂糖        | 2                  |                                                                                                                                                                                               |
| くだもの        | 酢         | 2                  | ①きゅうりは輪切りにして水気をきる。<br>②①とスライスしたたこを調味料で食べる。                                                                                                                                                    |
|             | ごま        | 2                  |                                                                                                                                                                                               |
| (栄) (養) (価) |           |                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●きすのすり身は、地元でとれた新鮮なものを骨もミンチにして使用しています。<br>●たこも地元でとれたものを使用しています。                                                                                                          |
| エネルギー       | 683 kcal  | ビタミンA              |                                                                                                                                                                                               |
| たんぱく質       | 36.4 g    | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.63 mg                                                                                                                                                                                       |
| 脂質          | 20.1 g    | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.72 mg                                                                                                                                                                                       |
| 繊維          | 4.1 g     | ビタミンC              | 38 mg                                                                                                                                                                                         |
| カルシウム       | 317 mg    | 食塩相当量              | 2.3 g                                                                                                                                                                                         |
| 鉄           | 3.1 mg    |                    |                                                                                                                                                                                               |

# 練製品類

(京都府 共同調理場・小学校)

ゆかりごはん・牛乳・さつま揚げと刻み昆布の煮もの・きゅうりとたこの酢のもの・くだもの

| 献立名                       | 材料名                                                                                           | 分量 g                                                          | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ゆかりごはん                    | 精白米<br>ゆかり                                                                                    | 80<br>2                                                       | <p><u>さつま揚げと刻み昆布の煮もの</u></p> <p>①刻み昆布は水につけて戻す。<br/>②鶏肉を炒め、にんじんを炒める。<br/>③だし汁を加える。<br/>④さつま揚げ、刻み昆布と調味料を加えて煮る。<br/>⑤最後にさんどまめを加えて煮る。</p> <p><u>きゅうりとたこの酢のもの</u></p> <p>①たこはゆでて冷ます。<br/>②キャベツはゆでて冷まし、水気をきっておく。<br/>③きゅうりは色だしをして冷まし、切っておく。<br/>④わかめは水で戻しておく。<br/>⑤以上の材料を、ごま、調味料であえる。</p> |
| 牛乳                        | 牛乳                                                                                            | 206                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| さつま揚げと<br>刻み昆布の煮もの        | 刻み昆布<br>さつま揚げ<br>鶏肉<br>にんじん<br>さんどまめ (冷)<br>砂糖<br>みりん<br>清酒<br>しょうゆ (こいくち)<br>植物油<br>煮干し<br>水 | 4<br>30<br>40<br>20<br>10<br>3<br>2<br>3<br>5<br>2<br>2<br>40 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| きゅうりと<br>たこ酢のもの           | スライスたこ (冷)<br>カットわかめ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>砂糖<br>酢<br>しょうゆ (こいくち)<br>しょうゆ (うすくち)<br>白すりごま        | 15<br>0.5<br>20<br>20<br>1<br>3.5<br>1<br>2<br>0.5            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| くだもの                      | カットパイナップル                                                                                     | 40                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>① ② ③</p> <p>栄 養 価</p> |                                                                                               |                                                               | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| エネルギー                     | 644 kcal                                                                                      | ビタミンA                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| たんぱく質                     | 26.8 g                                                                                        | ビタミンB <sub>1</sub>                                            | 0.52 mg                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 脂 質                       | 17.7 g                                                                                        | ビタミンB <sub>2</sub>                                            | 0.40 mg                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 繊 維                       | 4.9 g                                                                                         | ビタミンC                                                         | 12 mg                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| カルシウム                     | 327 mg                                                                                        | 食塩相当量                                                         | 4.0 g                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 鉄                         | 2.7 mg                                                                                        |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

# 練製品類

(鳥取県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・さくらえびとひじきのかき揚げ・いわしのつみれ汁・ひたし・くだもの

| 献立名            | 材料名                                                                                   | 分量 g                                                 | 作り方                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん            | 精白米<br>強化米                                                                            | 70<br>0.02                                           | <b>さくらえびとひじきのかき揚げ</b><br>①ひじきは水で戻す。<br>②プレスハムは短冊に切り、たまねぎは半分に切り、小口切りにする。<br>③スイートコーンは汁気をきっておく。さくらえびは風をあて解凍する。<br>④薄力粉に鶏卵、塩、水を加えて固めの衣をつくり、①～③を合わせてさっくりと混ぜ、一人2個位の割でまとめて揚げる。                             |
| 牛乳             | 牛乳                                                                                    | 206                                                  |                                                                                                                                                                                                      |
| さくらえびとひじきのかき揚げ | ほしひじき<br>スイートコーン(缶詰・ホール)<br>プレスハム<br>さくらえび(ゆで)<br>たまねぎ<br>小麦粉(薄力粉)<br>鶏卵<br>食塩<br>植物油 | 2<br>10<br>10<br>10<br>15<br>10<br>3<br>0.3<br>5     | <b>いわしのつみれ汁</b><br>①ごぼうはささがきにし、アクを抜く。根深ねぎは2mm位の小口に切る。<br>②だいこんは少し厚めのいちょうに切る。根深ねぎは5mm位の小口切りにする。<br>③いわしのすり身に、とき卵、でん粉、塩を加えて混ぜ、①を入れよく混ぜる。<br>④釜に湯を煮立て、だいこんを入れ③を一口大にまとめてつみ入れ、火が通ったらアクを取って、米みそを入れ、ねぎを散らす。 |
| いわしのつみれ汁       | まいわし(すり身)<br>しょうが<br>ごぼう<br>根深ねぎ<br>鶏卵<br>でん粉<br>食塩<br>だいこん<br>根深ねぎ<br>米みそ(淡色辛みそ)     | 30<br>1<br>4<br>2<br>3<br>3<br>0.3<br>20<br>10<br>10 |                                                                                                                                                                                                      |
| ひたし            | ほうれんそう<br>にんじん<br>はくさい<br>かつお節<br>しょうゆ(こいくち)                                          | 30<br>10<br>40<br>1<br>3                             | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●子供たちに好まれないひじきを、さくらえびやハムと一緒にかき揚げにしました。<br>●成長期に必要なカルシウムや鉄分がたっぷりとれます。                                                                                                           |
| くだもの           | りんご                                                                                   | 50                                                   |                                                                                                                                                                                                      |
| (栄) (養) (価)    |                                                                                       |                                                      |                                                                                                                                                                                                      |
| エネルギー          | 652 kcal                                                                              | ビタミンA                                                | 1,023 IU                                                                                                                                                                                             |
| たんぱく質          | 26.8 g                                                                                | ビタミンB <sub>1</sub>                                   | 0.46 mg                                                                                                                                                                                              |
| 脂質             | 18.9 g                                                                                | ビタミンB <sub>2</sub>                                   | 0.55 mg                                                                                                                                                                                              |
| 繊維             | 5.7 g                                                                                 | ビタミンC                                                | 23 mg                                                                                                                                                                                                |
| カルシウム          | 400 mg                                                                                | 食塩相当量                                                | 3.4 g                                                                                                                                                                                                |
| 鉄              | 5.0 mg                                                                                |                                                      |                                                                                                                                                                                                      |

# 練製品類

(福岡県 共同調理場・中学校)

わかめごはん・牛乳・かまぼこ入りだぶ・ぎすけ煮・くだもの

| 献立名         | 材料名                                                                                                                                                                  | 分量 g                                                                                                   | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| わかめごはん      | 精白米 (強化米0.3%混入)<br>わかめ                                                                                                                                               | 110<br>4.7                                                                                             | <b>かまぼこ入りだぶ</b><br>①昆布と削り節でだしをとっておく。<br>②鶏肉は2cm角切り、焼き豆腐は1.5cm角切り、かまぼこは短冊切り、さといもは1cm輪切りにする。<br>③にんじん、こんにゃくは1cm角切りにし、こんにゃくはさつとゆでておく。<br>④れんこんは1/4に切り、1cm幅に切り、酢水にさらす。<br>⑤ごぼうは5mm幅に切り、水にさらす。<br>⑥干しいたけは水で戻し、スライスする。(干しいたけの戻し汁は後で使用)<br>⑦さやいんげん(冷)は解凍して1cm幅に切る。<br>⑧①のだし汁に鶏肉、ごぼう、れんこん、こんにゃく、しいたけ、にんじんを入れて煮立て、アクと脂をとる。<br>⑨さといもとしいたけの戻し汁、調味料の半分を入れて煮る。<br>⑩材料がほぼ煮えたら、かまぼこ、焼き豆腐と残りの調味料を入れて煮る。<br>⑪さやいんげんを加え、水溶きしたでん粉でとろみをつける。 |                                                                                                                                                         |
| 牛乳          | 牛乳                                                                                                                                                                   | 206                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
| かまぼこ入りだぶ    | 鶏肉 (もも)<br>焼き豆腐<br>かまぼこ<br>さといも<br>角こんにゃく<br>にんじん<br>れんこん<br>酢<br>ごぼう<br>干しいたけ<br>さやいんげん (冷)<br>昆布 (だし用)<br>けずり節<br>しょうゆ(うすくち)<br>しょうゆ(こいくち)<br>砂糖 (上白)<br>食塩<br>でん粉 | 20<br>20<br>10<br>20<br>10<br>10<br>10<br>0.1<br>10<br>1<br>5<br>1<br>2<br>1<br>3<br>0.5<br>0.2<br>1.5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
| ぎすけ煮        | 煮大豆 (冷)<br>小麦粉 (薄力粉)<br>植物油<br>煮干し<br>砂糖 (三温)<br>しょうゆ(こいくち)<br>白ごま (いり)<br>水                                                                                         | 30<br>5<br>1.5<br>4<br>3<br>1.5<br>1<br>15                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
| くだもの        | いちご                                                                                                                                                                  | 60                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
|             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>ぎすけ煮</b><br>①煮大豆(冷)は、熱湯をかけ、水気をきり、小麦粉をまぶして揚げる。<br>②煮干しはから炒りしておく。<br>③三温糖、こいくちしょうゆ、分量の水を煮立て、①、②と白ごまを加え、タレをからめる。                                        |
| (栄) (養) (価) |                                                                                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●ぎすけ煮、だぶは、どちらも福岡の郷土料理です。<br>●ぎすけ煮は煮大豆を使用していますが、甘辛いタレでからめるので、生徒たちにとっても好評でした。<br>●だぶは、れんこんやごぼうなどの根菜類をたくさん使った汁気の多い煮もので、食物繊維が豊富にとれます。 |
| エネルギー       | 765 kcal                                                                                                                                                             | ビタミンA                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 655 IU                                                                                                                                                  |
| たんぱく質       | 31.1 g                                                                                                                                                               | ビタミンB <sub>1</sub>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0.57 mg                                                                                                                                                 |
| 脂 質         | 17.3 g                                                                                                                                                               | ビタミンB <sub>2</sub>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0.54 mg                                                                                                                                                 |
| 繊 維         | 7.0 g                                                                                                                                                                | ビタミンC                                                                                                  | 52 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |
| カルシウム       | 448 mg                                                                                                                                                               | 食塩相当量                                                                                                  | 1.7 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |
| 鉄           | 3.9 mg                                                                                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |

# 練製品類

(佐賀県 単独校・小学校)

ごはん・牛乳・はもすり身のチーズ揚げ・みそ汁・生野菜・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                              | 材料名                                                                                                                           | 分量 g   | 作り方                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん                                                                                                                                                                                                              | 精白米(強化米0.3%混入)                                                                                                                | 80     | <b>はもすり身のチーズ揚げ</b><br>.....<br>①干しひじきは水で戻し、1 cm長さに切る。<br>②にんじん、たまねぎは粗みじん切りにする。<br>③ホールコーンは缶から出し、汁気をきっておく。<br>④すり身に①、②、③、とき卵、粉チーズ、でん粉、塩、こしょうをし、よく混ぜ合わせる。<br>⑤④を小判型(1人1個ずつ)にし、油で揚げる。                                              |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                               | 牛乳                                                                                                                            | 206    |                                                                                                                                                                                                                                 |
| はもすり身のチーズ揚げ                                                                                                                                                                                                      | はも(すり身) 50<br>鶏卵 1<br>干しひじき 1<br>にんじん 5<br>たまねぎ 10<br>ホールコーン(缶詰) 5<br>粉チーズ 2<br>食塩 0.3<br>こしょう(白) 0.02<br>でん粉 1<br>植物油(揚げ油) 4 |        | <b>みそ汁</b><br>.....<br>①にんじんは、いちょう切り、じゃがいもは2 cm角切り、ねぎは小口切りにする。<br>②生揚げは熱湯にくぐらせ、油抜きをする。<br>③わかめは水で戻しておく。<br>④煮干してだしをとる。<br>⑤にんじんは、さっとゆでしておく。<br>⑥米みそ、麦みそを合わせ、だし汁で溶いておく。<br>⑦④の中にじゃがいもを入れ、煮えたら、にんじん、生揚げを入れ、⑥を加え、戻したわかめとねぎを入れ仕上げる。 |
| みそ汁                                                                                                                                                                                                              | にんじん 5<br>じゃがいも 30<br>生揚げ 20<br>わかめ(乾燥) 0.5<br>根深ねぎ 5<br>煮干し(だし用) 3<br>米みそ(甘みそ) 8<br>麦みそ 5<br>水 120                           |        | <b>生野菜</b><br>.....<br>○キャベツはせんキャベツにする。                                                                                                                                                                                         |
| 生野菜                                                                                                                                                                                                              | キャベツ 20<br>一食中濃ソース 5(1袋)<br>ミニトマト 15(1個)                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                                                                 |
| くだもの                                                                                                                                                                                                             | みかん                                                                                                                           | 80(1個) |                                                                                                                                                                                                                                 |
| (栄) (養) (価)<br>エネルギー 699 kcal<br>たんぱく質 27.4 g<br>脂 質 21.7 g<br>繊 維 5.0 g<br>カルシウム 445 mg<br>鉄 3.8 mg<br>ビタミンA 1,506 IU<br>ビタミンB <sub>1</sub> 0.45 mg<br>ビタミンB <sub>2</sub> 0.46 mg<br>ビタミンC 45 mg<br>食塩相当量 1.8 g |                                                                                                                               |        | <b>~~~~~ 献立について ~~~~~</b><br><はもすり身のチーズ揚げ><br>●子供たちが苦手としている魚をすり身にし、鉄分いっぱいひじき、カルシウムいっぱいのチーズなどと組み合わせることにより、抵抗なくおいしく食べられるように工夫した献立である。<br>●また、一つひとつ手作りであるということより、手作りの良さを知ることが出来る献立でもある。                                            |

# 練製品類

(熊本県 共同調理場・小学校)

## 麦ごはん・牛乳・すり身の天ぷら・あおさ汁・マヨネーズサラダ

| 献立名          | 材料名                                                             | 分量 g                                        | 作り方                                                                                                                                                                       |
|--------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ごはん         | 強化精米<br>押し麦                                                     | 75<br>6                                     | <b>麦ごはん</b><br>.....<br>○普通に炊く。                                                                                                                                           |
| 牛乳           | 牛乳                                                              | 208                                         |                                                                                                                                                                           |
| すり身の天ぷら      | すり身<br>さやいんげん<br>にんじん<br>ひじき(干)<br>鶏卵<br>でん粉<br>食塩<br>植物油       | 40<br>8<br>7<br>0.3<br>1.5<br>1<br>0.1<br>4 | <b>すり身の天ぷら</b><br>.....<br>①竹輪用のすり身を購入し、それにいんげんの小口切りしたものと水に十分戻したひじきの粗みじん切りしたもの、にんじんの粗みじん切りしたものを混ぜ込む。<br>②①に割りほぐした卵をさらに混ぜ込み、でん粉を加え、最後に塩で調味し、型をつくり揚げる。                      |
| あおさ汁         | 煮干し(だし用)<br>あおさ<br>豆腐<br>しょうゆ(うすくち)<br>食塩                       | 4<br>1.5<br>40<br>5<br>0.1                  |                                                                                                                                                                           |
| マヨネーズサラダ     | りんご<br>キャベツ<br>きゅうり<br>クッキングチーズ<br>にんじん<br>じゃがいも<br>マヨネーズ<br>食塩 | 20<br>30<br>20<br>3<br>5<br>30<br>5<br>0.1  | <b>マヨネーズサラダ</b><br>.....<br>①りんごは、全部皮をむき1cm角に切り塩水をくぐらせておく。<br>②キャベツ、きゅうりは1cm位に切り塩で下味をし水分をきる。<br>③にんじんは1cm角切りにして、塩ゆでし冷ます。<br>④じゃがいもはゆでて粗くつぶして冷ましておく。<br>⑤全部を合わせ、マヨネーズであえる。 |
| <b>栄 養 価</b> |                                                                 |                                             | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●すり身の天ぷらは、大変好評な献立ですが、個数作るのに厨房内は非常に多忙という欠点が生じる献立です。<br>●あおさは地場産物であり、大変風味が良く、手の込む献立との組み合わせに最適です。<br>●マヨネーズサラダは、チーズ嫌いの児童、生徒がいるため、時々マヨネーズの味で食べさせています。   |
| エネルギー        | 621 kcal                                                        | ビタミンA 783(684) IU                           |                                                                                                                                                                           |
| たんぱく質        | 26.4 g                                                          | ビタミンB <sub>1</sub> 0.57(0.43) mg            |                                                                                                                                                                           |
| 脂 質          | 18.9 g                                                          | ビタミンB <sub>2</sub> 0.52(0.48) mg            |                                                                                                                                                                           |
| 繊 維          | 3.7 g                                                           | ビタミンC 25(21) mg                             |                                                                                                                                                                           |
| カルシウム        | 431 mg                                                          | 食塩相当量 1.7 g                                 |                                                                                                                                                                           |
| 鉄            | 3.2 mg                                                          |                                             |                                                                                                                                                                           |

# 練製品類

(鹿児島県 共同調理場・小学校)

## さつますもじ・牛乳・いわしのつみれ汁・くだもの

| 献立名         | 材料名        | 分量 g               | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                           |
|-------------|------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| さつますもじ      | 精白米        | 80                 | <b>さつますもじ</b><br>.....<br>①米を炊いて、合わせ酢を混ぜておく。<br>②かまぼこ、さつま揚げは1cm角切り、その他の材料はみじん切りにしておく。<br>③②を油で炒め、調味料を加え煮る。<br>④錦糸卵は、蒸しておく。<br>⑤①に③を混ぜる。<br>⑥皿に盛り、上から④と刻みのりをのせる。<br><br><b>いわしのつみれ汁</b><br>.....<br>①さば節でだしをとっておく。<br>②いちょう切りしたにんじん、だいこんを①に加える。<br>③すり身にでん粉、食塩を加えよく練り、つみれを作り、沸騰している②に加える。<br>④3cm幅に切ったはくさいを③に加え、調味料で味をつける。<br>⑤最後にねぎを散らす。 |                                                                                                                           |
|             | 強化米        | 0.24               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | 酢(穀物酢)     | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | 砂糖(三温)     | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | 食塩         | 0.5                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | 蒸しかまぼこ     | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | さつま揚げ      | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | ごぼう        | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | にんじん       | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | たけのこ(水煮缶詰) | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | 干しいたけ      | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | グリーンピース    | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | きくらげ       | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | 一食刻みのり     | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | 錦糸卵        | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| しょうちゅう      | 2          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| しょうゆ(うすくち)  | 3          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| みりん         | 0.5        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| 砂糖(中ざら)     | 1          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| 植物油         | 1          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| 食塩          | 0.1        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| 牛乳          | 牛乳         | 206                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| いわしのつみれ汁    | まいわし(すり身)  | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | でん粉        | 0.7                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | 食塩         | 0.1                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | はくさい       | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | だいこん       | 20                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | にんじん       | 10                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | 葉ねぎ        | 5                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | さば節        | 2                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
|             | 清酒         | 1                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| しょうゆ(うすくち)  | 5          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| くだもの        | みかん        | 1個                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |
| (栄) (養) (価) |            |                    | ~~~~~ 献立について ~~~~~                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                           |
| エネルギー       | 619 kcal   | ビタミンA              | 1,056 IU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●さつますもじは、鹿児島の郷土料理の一つです。</li> <li>●さつま揚げが入ることにより甘味が出て、子供たちにも人気がある混ぜずしです。</li> </ul> |
| たんぱく質       | 22.9 g     | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.49 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                           |
| 脂質          | 14.6 g     | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.54 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                           |
| 繊維          | 4.9 g      | ビタミンC              | 39 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |
| カルシウム       | 298 mg     | 食塩相当量              | 2.9 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |
| 鉄           | 3.1 mg     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                           |

# 練製品類

(鹿児島県 単独校・小学校)

さけおこわ・牛乳・さつま揚げ・生野菜・かぼちやのみそあえ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 材料名                                                                                  | 分量 g                                                 | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------------------|---------|-----|--------|--------------------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--------|--|--|------------------------------------------------------------------------------|
| さけおこわ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | もち米<br>うるち米<br>強化米<br>甘塩さけ<br>しらす干し<br>スイートコーン<br>グリーンピース<br>清酒<br>しょうゆ(うすくち)<br>白ごま | 20<br>50<br>0.3<br>20<br>4<br>10<br>8<br>4<br>5<br>1 | <p><u>さけおこわ</u></p> <p>①もち米、うるち米、強化米を合わせて洗米する。<br/>②甘塩さけはボイル後、身をほぐす。<br/>③しらす干しは、熱湯をかける。<br/>④分量の水に調味し、①、②、③、スイートコーンを入れ炊く。<br/>⑤炊き上がったごはんをほぐす時に、熱湯をかけたグリーンピースと白ごまを混ぜる。</p>                                                                                                                 |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                              |
| 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 牛乳                                                                                   | 206                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                              |
| さつま揚げ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | いわし(すり身)<br>豆腐<br>ひじき<br>にんじん<br>ごぼう<br>清酒<br>しょうゆ(うすくち)<br>みりん<br>植物油(サラダ油)         | 40<br>20<br>1<br>5<br>5<br>1<br>5<br>1.5<br>5        | <p>分量の水 <math>\left\{ \begin{array}{l} \text{もち米} \times 1 + \text{うるち米} \times 1.35 = a \\ a - \text{調味料} = \text{分量} \end{array} \right.</math></p> <p><u>さつま揚げ</u></p> <p>①ひじきは水で戻しておく。<br/>②豆腐はさつと熱湯をとおり、水気を絞っておく。<br/>③にんじん、ごぼうはせん切りにする。<br/>④いわしのすり身に①、②、③を混ぜ調味し、小判型に形づくり、油で揚げる。</p> |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                              |
| 生野菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | キャベツ<br>トマト<br>和風ドレッシング                                                              | 25<br>25<br>8                                        | <p><u>生野菜(付け合わせ)</u></p> <p>①キャベツはせん切りにする。<br/>②トマトはくし形に切る。</p>                                                                                                                                                                                                                            |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                              |
| かぼちやのみそあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | かぼちや<br>④ みそ<br>砂糖(三温)<br>酢<br>白ごま                                                   | 50<br>10<br>5<br>7<br>0.5                            | <p><u>かぼちやのみそあえ</u></p> <p>①かぼちやは厚めのいちよう切りにし、蒸しておく。<br/>②④をよくすり、混ぜておく。<br/>③①を②であえ、白ごまをふる。</p>                                                                                                                                                                                             |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                              |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | キウイフルーツ                                                                              | 30                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                              |
| <p>栄 養 価</p> <table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>695 kcal</td> <td>ビタミンA</td> <td>711 IU</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>29.4 g</td> <td>ビタミンB<sub>1</sub></td> <td>0.60 mg</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>21.9 g</td> <td>ビタミンB<sub>2</sub></td> <td>0.61 mg</td> </tr> <tr> <td>繊 維</td> <td>6.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>50 mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>365 mg</td> <td>食塩相当量</td> <td>4.6 g</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.7 mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                                                                                      |                                                      | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 695 kcal | ビタミンA | 711 IU | たんぱく質 | 29.4 g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.60 mg | 脂 質 | 21.9 g | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.61 mg | 繊 維 | 6.4 g | ビタミンC | 50 mg | カルシウム | 365 mg | 食塩相当量 | 4.6 g | 鉄 | 3.7 mg |  |  | <p>~~~~~ 献立について ~~~~~</p> <p>●さけおこわは、さけ、しらす干しの塩分が多い時があるので、事前にチェックしておくこと。</p> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 695 kcal                                                                             | ビタミンA                                                | 711 IU                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                              |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 29.4 g                                                                               | ビタミンB <sub>1</sub>                                   | 0.60 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                              |
| 脂 質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 21.9 g                                                                               | ビタミンB <sub>2</sub>                                   | 0.61 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                              |
| 繊 維                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6.4 g                                                                                | ビタミンC                                                | 50 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                              |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 365 mg                                                                               | 食塩相当量                                                | 4.6 g                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                              |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3.7 mg                                                                               |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |       |        |       |        |                    |         |     |        |                    |         |     |       |       |       |       |        |       |       |   |        |  |  |                                                                              |



# 練製品類

(沖縄県 共同調理場・中学校)

麦ごはん・ミルク・すり身入り寄せ揚げ豆腐・イナムドゥチ・もずくあえ・くだもの

| 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 材料名                                                                                       | 分量 g                                                        | 作り方                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 精白米<br>無圧ペン麦                                                                              | 90<br>15                                                    | <b>すり身入り寄せ揚げ豆腐</b><br>.....<br>①豆腐はつぶして水分をきっておく。<br>②にんじん、きくらげはせん切り、にらは小口切りにしておく。<br>③材料を全部混ぜ合わせて形を作り揚げる。                 |
| ミルク                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 混合乳                                                                                       | 200                                                         |                                                                                                                           |
| すり身入り<br>寄せ揚げ豆腐                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 沖繩豆腐<br>すり身<br>鶏卵<br>にんじん<br>きくらげ<br>しょうゆ<br>砂糖(三温)<br>食塩<br>にら<br>でん粉<br>植物油             | 40<br>20<br>5<br>5<br>0.6<br>1<br>0.5<br>0.3<br>3<br>3<br>3 |                                                                                                                           |
| イナムドゥチ                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 豚肉<br>カステラかまぼこ<br>干しいたけ<br>こんにやく(切り)<br>ほうれんそう<br>甘口白みそ<br>ピーナッツバター<br>豚骨<br>豚スープ(缶)<br>水 | 20<br>12<br>2<br>30<br>20<br>20<br>2<br>15<br>5             |                                                                                                                           |
| もずくあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                           | もずく<br>きゅうり<br>いか<br>砂糖(三温)<br>みりん<br>酢<br>食塩<br>しょうゆ<br>かつお節<br>水                        | 30<br>5<br>5<br>0.7<br>0.8<br>5<br>0.3<br>3.5<br>1<br>4     | <b>イナムドゥチ</b><br>.....<br>①材料はすべて短冊切りか、せん切りにする。<br>②だし汁をとり、その中に材料を入れ、仕上げに甘口白みそ、ピーナッツバターを加え調味する。<br>③ほうれんそうはゆでておき、仕上げに入れる。 |
| くだもの                                                                                                                                                                                                                                                                                            | みかん                                                                                       | 88                                                          | <b>もずくあえ</b><br>.....<br>①もずくはさっと湯通しをする。いかも同様。<br>②きゅうりは、せん切りにする。<br>③調味料を混ぜ合わせあえる。                                       |
| <div style="text-align: center;"> <span>栄</span> <span>養</span> <span>価</span> </div> エネルギー 828 kcal      ビタミンA 889 IU<br>たんぱく質 34.2 g      ビタミンB <sub>1</sub> 0.69 mg<br>脂 質 21.8 g      ビタミンB <sub>2</sub> 0.71 mg<br>織 維 8.0 g      ビタミンC 29 mg<br>カルシウム 475 mg      食塩相当量 4.8 g<br>鉄 4.5 mg |                                                                                           |                                                             | ~~~~~ 献立について ~~~~~<br>●郷土料理の場合、各栄養素のバランスや、子供たちの嗜好の面からみると、難しいところがありますが、この献立については栄養価もバランスもよくとれ、また、子供たちに喜ばれ、残量の少ないメニューの一つです。 |

# 全国蒲鉾水産加工業協同組合連合会

本連合会は、全国のかまぼこ製品(かまぼこ、ちくわ、あげかまぼこ、風味かまぼこ等)の製造業者が各県等で組合を組織し、その組合が会員となっている全国組織です。会員数は71組合(1660企業)で、全国のかまぼこ製品製造業者の大部分が加入しています。

かまぼこの歴史は大変古く、文献に初めて登場するのは平安時代。当時の関白右大臣の祝膳に出された、とあります。

その頃のかまぼこは、すりつぶした魚肉を竹の管に塗りつけて焼いたもので、その形が蒲(かま)の穂に似ていることから“かまぼこ(蒲鉾)”と呼ばれるようになったと言われています。これは今で言う“ちくわ”のこと。板付きかまぼこは室町時代には作られていたようですが、いつしかこの板付きのものが、かまぼこと呼ばれるようになりました。そして古くからのものは切り口が竹の輪に似ていることから“ちくわ(竹輪)”と名付けられたのです。

かまぼこと言えば、しこしこした歯ごたえが、たまらない魅力ですね。あの弾力性を“アシ”と言いますが、かまぼこ製品の原料には、味の良さに加えて、加熱すると良いアシが出る魚が使われます。と言っても、この二つの条件を兼ね備えた魚は少なく、一般的には数種類の魚を組み合わせ、それぞれの長所を生かして作られます。

代表的なものは、エソ、グチ、ハモ、トビウオ、アジ、タチウオ、イワシなどです。北洋で獲れるスケトウダラは、冷凍すり身として広く使われています。

かまぼこ製品の代表的な産地と種類は、次ページの表のとおりです。

かまぼこ製品には、卵と肩を並べるほど、たんぱく質がたっぷり。しかも魚のたんぱく質ですから、とって良質の高たんぱく質の食品です。

また、日本人に不足しがちと言われるカルシウムも、つみれや揚げかまぼこは特に豊富。もうひとつ、低カロリー、低脂肪。欧米では、いま日本食がブームで、かまぼこ製品も人気を集めていますが、なるほどとうなずけます。最近、成人病や肥満がいろいろ問題になっていますが、日本独特のヘルシーフード・かまぼこ製品が大いに見直されています。

なお、かまぼこ製品について、ご不明の点がございましたら、  
全国蒲鉾水産加工業協同組合連合会(〒101 東京都千代田区神田佐久間町3丁目37番地  
TEL 03-3851-1371) または最寄りの蒲鉾組合や製造業者にお問い合わせください。

| 産地        | 種類                 |
|-----------|--------------------|
| 石巻・仙台     | 笹かまぼこ              |
| 塩釜        | 揚げもの               |
| いわき       | リテーナ成形かまぼこ         |
| 東京・銚子     | はんぺん、すじ            |
| 小田原       | 蒸し板（小田原かまぼこ）       |
| 新潟        | リテーナ成形かまぼこ         |
| 富山        | こぶ巻きかまぼこ           |
| 金沢        | 焼きはんぺん             |
| 敦賀        | 焼き板（みりん焼き）         |
| 焼津        | なると巻き、黒はんぺん        |
| 豊橋        | ちくわ                |
| 京都・大阪・神戸  | 焼き板                |
| 田辺        | なんば焼き、ごぼう焼き        |
| 舞鶴        | 蒸し板                |
| 鳥取        | 豆腐ちくわ              |
| 松江        | 野焼き                |
| 萩         | 焼抜き（白焼き）           |
| 仙崎・宇部・防府  | ケーシング詰めかまぼこ        |
| 鞆         | にぎりちくわ             |
| 観音寺・伊予三島  | 豆腐ちくわ              |
| 阿南        | かわちくわ              |
| 高知        | す巻き焼き板             |
| 今治        | す巻き                |
| 八幡浜       | 蒸し板、かわちくわ、じゃこてんぷら  |
| 宇和島       | 焼抜き、削りかまぼこ、じゃこてんぷら |
| 豊後高田      | たたきてんぷら            |
| 福岡・久留米・大川 | 蒸し板                |
| 熊本        | 蒸し板                |
| 長崎        | ちくわ                |
| 牛深        | くん製かまぼこ            |
| 鹿児島       | つけあげ               |
| 那覇・糸満     | ツケアゲ（ちきあぎと発音する）    |
| 石垣        | マルグワー              |

# 全漁連中央シーフードセンター

全漁連中央シーフードは、漁連を核とした47都道府県に、魚食普及地方ステーションを設置し、各地域の魚介藻類における旬あるいは栄養特性について、学校給食を通じ理解促進を図り、国民の食生活の向上及び水産業の経営安定に資することを目的とする。

地域においては、全漁連中央シーフードセンターが作成した魚食普及用資器材の貸し出し、小学校を対象にしたモデル校には、クイズを交えた水産業の学習、親子の料理教室等、地域に合ったPR活動を推進している。

## ●主な魚食普及用教材

ビデオテープを中心としたパソコン用DISK等。

## ●学校給食（集団給食）に対する取り組み～現状と今後

平成7年度事業で制作したVTR「リッキーマリンのお魚パワーだ！全開だ！」は、幼児・小学生を対象に、魚を食することで健康に寄与することをアニメーションで表現し、子供が見て飽きないように、目と耳に訴える映像作りを心がけ、「明るさ」を強調した。

子供向けに「魚のパワー」が分かりやすく伝わるように、ということも十分念頭におき、音楽のテンポも良くし、知識と理解を深めることを目的とした。偏った食生活が続くと、肥満だけでなく、成人病の原因になるなど弊害が現れてくることを学び、視聴者に健全な食生活、特に魚食の大切さを訴え、また、現在私たちの食卓に上る魚はどこで、どのような漁法で水揚げされているか、その後の流通過程も紹介し、そして、いま日本人に一番不足しているカルシウムや、頭の動きを良くするDHAなどの栄養素を、魚と他の食品との比較データを通して、リッキーマリンが楽しく、やさしく教示している。

小学生を対象にビデオを見た感想や反響をアンケート調査した結果、魚がとても栄養があることがわかり、以前は食べなかった魚を食べるようになった。ビデオがとても楽しく再度見たいと思った等楽しみながら知識と理解を深めた生徒が多かった。

今後はこれらの反響をつかみながら、次回の制作物に反映させていきたい。よって、地域の魚食普及ステーションを大いに活用していただき、知恵のご協力をお願いしたい。

## ●お問い合わせ窓口

全漁連中央シーフードセンター

〒101 東京都千代田区内神田1-1-12 コープビル

TEL 03-3294-9671 FAX 03-3294-3347

## 地方ステーション一覧表

| 都道府県 | ステーション名             | 住所                        | PHONE        |
|------|---------------------|---------------------------|--------------|
| 北海道  | シーフードステーション北海道      | 060 札幌市中央区北三条西7-1         | 011-231-2161 |
| 青森   | 魚食普及センター青森          | 030 青森市安方1-1-32           | 0177-22-4212 |
| 岩手   | シーフードステーションいわて      | 020 盛岡市内丸16-1             | 0196-23-8141 |
| 宮城   | シーフードミヤギステーション      | 980 仙台市青葉区本町3-4-10        | 022-264-6830 |
| 秋田   | シーフード秋田ステーション       | 011 秋田市土崎港西1-5-11         | 0188-45-1311 |
| 山形   | 漁協シーフードネットワークやまがた   | 998 酒田市船場町2-2-1           | 0234-24-5611 |
| 福島   | 福島県魚食普及推進協議会        | 970 いわき市中央台飯野4-3-1        | 0246-28-9335 |
| 茨城   | 茨城県魚食普及ステーション       | 310 水戸市三の丸1-1-33          | 029-224-5151 |
| 群馬   | 群馬県おさかな普及協議会        | 371 前橋市大手町1-1-1           | 0272-23-1111 |
| 栃木   | シーフードネットワーク栃木       | 320 宇都宮市田端町1-1-20         | 0286-23-2326 |
| 埼玉   | 魚食普及センター埼玉          | 330 大宮市吉野町2-226-1         | 048-665-5560 |
| 千葉   | 千葉県シーフード普及促進協議会     | 273 船橋市印内町599 サンライズビル502号 | 0474-31-7997 |
| 東京   | 魚食普及ステーション都漁連       | 108 港区港南4-7-8             | 03-3458-4161 |
| 神奈川  | 神奈川県魚食普及センター        | 236 横浜市金沢区富岡東2-1-22       | 045-773-8877 |
| 新潟   | 新潟県魚食普及ステーション       | 950 新潟市万代島4-1             | 025-243-3681 |
| 富山   | 魚食普及センターとやま         | 930 富山市舟橋北町4-19           | 0764-32-6222 |
| 石川   | シーフードステーションいしかわ     | 920 金沢市北安江3-1-38          | 0762-34-8819 |
| 福井   | シーフードステーション福井       | 910 福井市大手2-8-10           | 0776-24-1203 |
| 山梨   | シーフードネットワーク山梨       | 400 甲府市国母6-6-4            | 0552-28-1755 |
| 静岡   | 静岡県おさかな情報センター       | 420 静岡市追手町9-18            | 054-252-5151 |
| 岐阜   | 岐阜県おさかな情報センター       | 500 岐阜市茜部新所2-5            | 0582-72-2330 |
| 長野   | 長野県おさかな情報センター       | 381-22 長野市市場6-4           | 0262-86-2811 |
| 愛知   | 愛知県魚食普及ステーション       | 460 名古屋市中区丸の内3-4-31       | 052-971-3501 |
| 三重   | みえぎょれんシーフードセンター     | 514 津市広明町323-1            | 0592-28-1288 |
| 滋賀   | シーフードセンター滋賀         | 520 大津市におの浜4-4-23         | 0775-24-2418 |
| 京都   | 魚食普及センター京都          | 624 舞鶴市宇下安久無番地            | 0773-77-2202 |
| 大阪   | 大阪府魚食普及ステーション       | 596 岸和田市地藏浜町11-1          | 0724-22-4763 |
| 奈良   | 奈良県魚食普及センター         | 630 奈良市芝辻町85-10           | 0742-22-1410 |
| 兵庫   | 兵庫県おさかな相談所          | 652 神戸市兵庫区中之島2-2-1        | 078-652-3424 |
| 和歌山  | 和歌山県魚食普及センター        | 640 和歌山市雑賀屋町東ノ丁30         | 0734-31-5101 |
| 鳥取   | シーフードネットワーク鳥取       | 680 鳥取市青葉町3-111           | 0857-23-1351 |
| 島根   | 魚食普及ステーションしまね       | 690 松江市御手船場町575           | 0852-21-0001 |
| 岡山   | シーフードネットワーク岡山       | 700 岡山市浦安南町494-8          | 086-262-4443 |
| 広島   | 広島県魚食普及センター         | 733 広島市西区商工センター8-4-5      | 082-278-5115 |
| 山口   | 山口県魚食普及推進協議会        | 750 下関市伊崎町1-4-24          | 0832-31-2211 |
| 香川   | シーフードかがわ21          | 760 高松市北浜町8-25            | 0878-25-0363 |
| 徳島   | シーフードネットワーク徳島       | 770 徳島市万代町7-1-2           | 0886-25-8511 |
| 愛媛   | 魚食普及センターえひめぎょれん     | 790 松山市二番町4-6-2           | 0899-33-5111 |
| 高知   | 魚食普及高知ステーション        | 780 高知市本町1-6-21           | 0888-23-1361 |
| 福岡   | 福岡県魚食普及推進協議会        | 810 福岡市中央区舞鶴2-4-19        | 092-713-1161 |
| 佐賀   | 佐賀県魚食情報センター         | 847 唐津市海岸通り7182-217       | 0955-72-2161 |
| 長崎   | 長崎県おさかな相談室          | 850 長崎市五島町2-27            | 0958-29-2413 |
| 大分   | シーフードネットワーク大分ステーション | 870 大分市府内町3-5-7           | 0975-32-6611 |
| 熊本   | 熊本県魚食普及センター         | 860 熊本市田崎2-5-31           | 096-356-8551 |
| 宮崎   | 宮崎県シーフードセンター        | 880 宮崎市港2-6               | 0985-28-6111 |
| 鹿児島  | 鹿児島県魚食普及ステーション      | 890 鹿児島市鳴池新町11-1          | 0992-53-7811 |
| 沖縄   | シーフードネットワーク沖縄       | 900 那覇市前島3-25-39          | 098-868-2054 |

# 全国水産加工業協同組合連合会

## ●事業の概要

- (1) 指導事業
  - ①「全水加工連たより」の刊行による内外情報の周知
  - ②会員の行う水産加工業の振興に資する事業等に対する助成
  - ③幹部研修会の開催
- (2) 経済事業
  - ①加工原料魚の供給及び製品の販売事業
  - ②海外半製品原料の輸入供給事業
  - ③海外合弁会社の運営
- (3) 国庫補助による事業
  - ①水産物調製保管事業
  - ②水産物流通加工改善モデル事業
  - ③地域水産物全国交流普及事業
- (4) その他
  - ①国に対する水産加工業振興のための諸施策の要請
  - ②加工用原魚の輸入マーケット調査
  - ③魚食普及事業への協力等

## ●主な取扱商品

- (1) 加工用原料魚
  - あじ、さば、にしん、いか、たらこ、ししゃも、赤魚、  
まだら、すけそうたら等
- (2) 加工品
  - あじ・ほっけの開き干し、塩さば、さばの文化干し、かれいの一夜干し、  
ボイルいか等

## ●問い合わせ窓口

〒100 東京都中央区銀座1-10-1 (全水加工連ビル)  
TEL 03-3564-6323 FAX 03-3564-5975  
全国水産加工業協同組合連合会 指導部

## ●その他

全国水産加工業協同組合連合会は、全国に51会員、末端企業約5,000社の水産加工業者を抱える団体です。

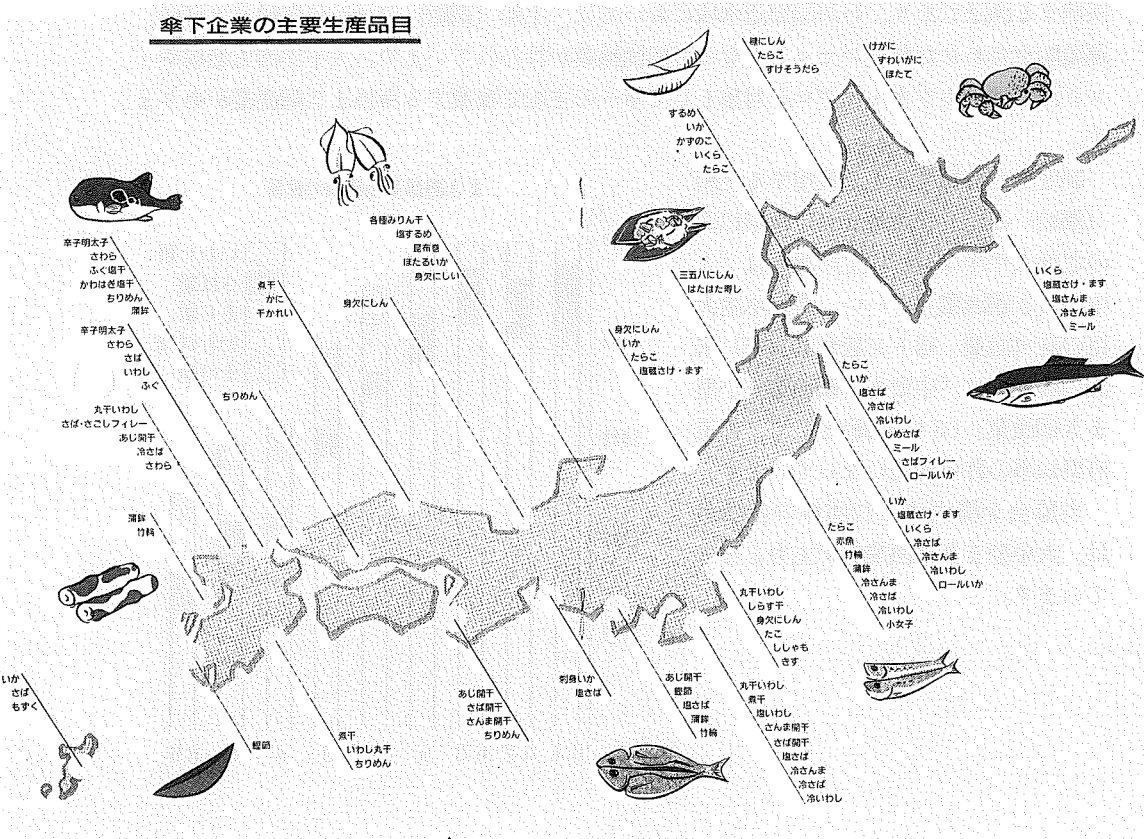
本会では、これら会員に対する加工用原料魚の供給事業あるいは、会員の生産する製品の販売事業を行っております。

また、会員の製品販売支援及び消費拡大に資することを目的として、年に一度地域水産加工品全国交流フェアを東京で開催しております。本催しは、全国各地で生産されている水産加工品等約400点を一堂に集め、実需者による市場性の評価、検討を行うことを目的としたものであります。

また、平成2年度より全国水産加工品総合品質審査会を併催し、優れた加工品に対して農林水産大臣賞、水産庁長官賞、東京都知事賞、大日本水産会会長賞、全水加工連会長賞のほか、特別賞としてノルウェー王国大使賞、オランダ王国大使賞の授与を行うことにより水産加工品等の品質の向上あるいは水産加工業者の技術、生産、販売の意欲の向上に寄与しております。

なお、本催しに対して機会がありましたら、ご覧いただければ幸いです。

### 傘下企業の主要生産品目



# 社団法人 全国まき網漁業組合

## ●事業の概要

当協会は、都道府県単位又は地方ブロック単位で設立されている、まき網漁業者の団体が構成員となっており、現在の会員数は12団体です。なお、12団体は延べ260名のまき網漁業者で構成されています。

当協会は、これら会員相互の連携を図るとともに、まき網漁業の経営安定のため、まき網漁業に必要な海況、漁況及び市況等の情報収集と提供、また、まき網漁業に関する技術開発及び経営・流通に関する調査等を主な事業としています。

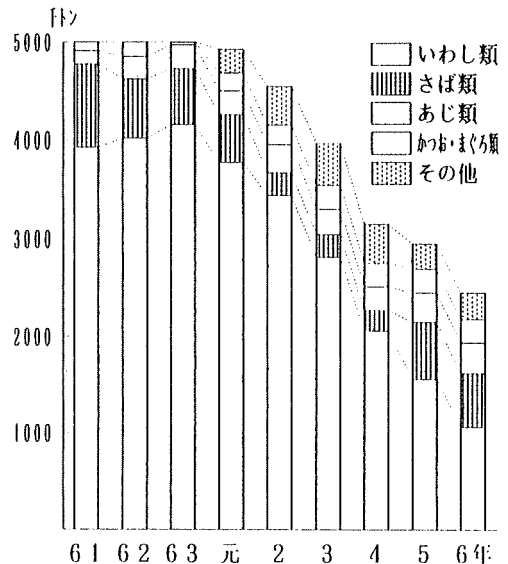
## ●まき網漁業の概要

「まき網」は、群泳しているイワシ、アジ、サバ、カツオ、マグロなどに対し、長大な漁網を展開して魚群を包囲し、その逃路を断ち、次第に包囲形を縮小して、網の中の魚を採捕する漁法であり、わが国周辺水域においては、主船（網船）のほか魚探船又は灯船、運搬船を合わせた数隻がセットとなって船団操業が行われています。太平洋南方漁場やインド洋では、カツオ・マグロを対象として単一の主船で操業する海外まき網漁業があります。

制度上で分類すると、使用する主船（網船）の総トン数が40（千葉県以北の北部太平洋は15）以上の場合は「大中型まき網漁業」といい、農林水産大臣の許可漁業、総トン数が40（15）未満の場合には、「中型まき網漁業」「小型まき網漁業」（5トン未満）として、都道府県知事の許可漁業になっています。

当協会を構成する12団体の各会員は、大中型まき網漁業者が主力となっています。

まき網漁業漁獲量の推移





## ●まき網漁業が当面している諸問題

まき網漁業の漁獲量は、昭和63年の549万をピークとして、以後、平成元年から400万台、3年から300万台、5年から200万台に逐年減少を続け、平成6年には246万になりました。主要魚種のマイワシ資源が急速に減少し、また、サバ資源が低水準で推移していることが主たる要因です。我が国で漁獲されるマイワシ、サバはともにその90%が、まき網漁業の漁獲によるものであり、最盛期（昭和63年）には、我が国総漁獲量の46%がマイワシ・サバで占められていました。

主要魚種の減少によって、まき網漁業の水揚高が年々減少し、加えて近年水産物の輸入が増加の一途をたどり、その影響で国内生産物の魚価が低迷しているため、収益が上がりず漁業経営は極めて厳しい状況におかれています。

このような中で、本年我が国は国連海洋法条約を締結し、新しい海洋秩序の下に漁業管理を行うこととしており、否応なくまき網漁業もそれに対応していかなければなりません。資源や漁場が制約される中においては、思い切ったリストラが必要であり、そのような全国まき網漁業者の経営改善の努力を支援していくことも、当協会の今日的課題となっています。

## ●学校給食への期待

厳しい環境下にある、まき網漁業ですが、大切な水産資源を海洋から食卓へ供給する重要な食料産業としての使命があり、我が国周辺の恵まれた漁場を有効に活用し、適切な漁業管理を実施していくことによって、今後とも十分その役割を果たしていくことが可能です。学校給食関係者の皆様には、漁業の現状等にご理解をお願いするとともに、我が国近海で漁獲される新鮮なイワシ、アジ、サバなど水産物の栄養特性を活かし、多様な給食メニューを工夫して若年齢層へ提供していただくことにより、今後の豊かな食生活が実現していくものと期待しています。

## ●お問い合わせ

〒107 東京都港区赤坂2-5-11（赤坂山王ビル）

TEL（03）3585-0498

社団法人 全国まき網漁業組合

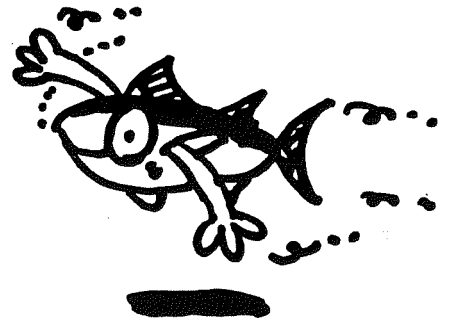
# “冷凍かつお” “冷凍まぐろ”

大海でのびのび育ったかつおとまぐろは  
育ち盛りの子供たちに  
最適な栄養の宝庫です。

## のびのびと元気な子供

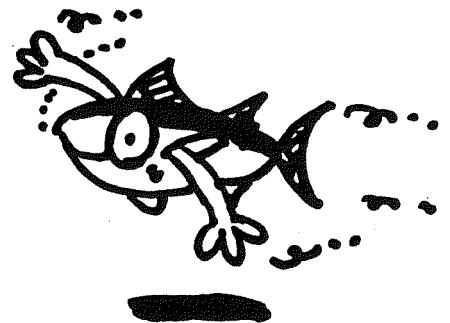
### かつおの栄養

かつおに多く含まれるビタミンDは、カルシウムやリンの吸収能力を高めるため、育ち盛りの子供たちの強い骨格づくりに役立ちます。また頭の働きをよくするDHAが豊富、脳の成長や発達に役立つビタミンB1も多く含まれています。



### まぐろの栄養

頭の働きをよくするDHAと成人病を予防するEPAは、魚の中でも群を抜いて豊富。ビタミンB6やパントテン酸は、育ち盛りの子供たちの栄養代謝を助けます。体の水分を正常に保たせ、神経や筋肉の機能をアップさせるカリウムと、貧血予防に効果がある鉄分も豊富です。



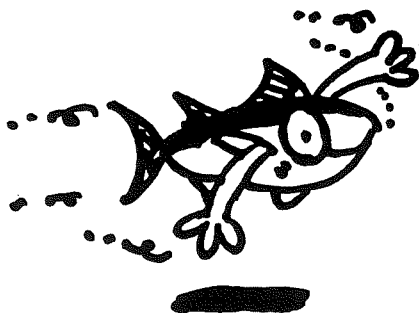
食卓へのこころづかい 世界の海から届けます

# の新鮮なおいしさを子供たちへ

白身魚の新鮮さを子供たちに伝える

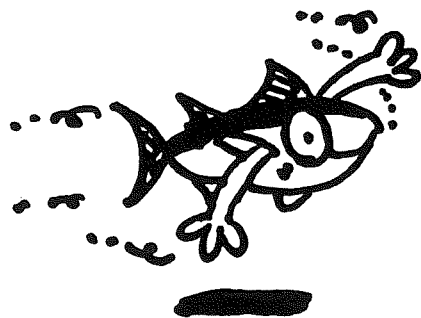
世界の海で捕れたかつおとまぐろは、船上でただちにマイナス50℃から60℃で急速凍結されます。この技術の進歩により、安全で新鮮、健康に欠かせない栄養もおいしさもそのままです。

## たちの健康な体づくりに



### 遠洋一本釣り船凍かつお

一本釣りは一本一本のかつおを大切に、主に成魚のみを釣り上げる資源にやさしい漁法です。釣り上げたときの新鮮さを急速凍結するため、いつでも旬のおいしさを召し上がっていただけます。



### 手造り遠洋船凍まぐろ

日本の遠洋まぐろ延縄漁船は、旬のまぐろを求めて世界の海を航海します。釣り上げたまぐろを船上で素早く、一本一本ていねいに超低温で凍結させます。船凍まぐろがおいしいのは、まさに手造りが生み出す新鮮まぐろだからです。

日かつ連

日本鯉鮪漁業協同組合連合会  
日本鯉鮪漁業者協会

〒102 東京都千代田区九段北2丁目3番22号 電話 (03) 3264-6164

# 日本鯖缶詰輸出水産業組合

当組合は、ツナ(マグロ、カツオ)の缶詰のメーカーで構成されており、昭和30年(1955年)創立以来、ツナ缶詰の品質の維持・向上、内外市場の拡大を主体に事業を実施しております。

ツナの缶詰は、世界40ヵ国以上の国で、年間200グラム缶に換算して約58億缶が生産されております。

主な生産国は米国、タイ、イタリア、日本で、主な消費国は米国、EU諸国、日本です。

日本では年間約4億缶が生産され、輸入品と合わせて約5億缶のツナが消費されております。

学校給食のメニューとしても、おかげさまで全国の給食関係者からご愛用いただいております。

当組合では、特に品質について消費者の皆様方に安心してご利用いただけるように、組合自主基準を設けたり、また、毎年、全国のマーケットで販売されている国産品、輸入品及び米国、EU等海外主要国市場の市販品のサンプルを多数収集し、日本缶詰検査協会並びに当組合の技術関係者で開缶研究会を開催して品質の維持・向上に努力しております。

現在、当組合員で学校給食向けにツナ製品を製造、販売している会社を下記に掲げました。

各社とも、ご利用者のご要望に沿った製品の開発に努力しておりますので、ツナ製品についてのご意見、ご要望をお寄せいただければ幸いです。

## 〈お問い合わせ〉

〒110 東京都台東区上野3-5-6 N.P.1ビル

TEL ; 03-3832-3150 / FAX ; 03-3832-3165

日本鯖缶詰輸出水産業組合

| 会社名<br>(本社住所)                                        | ブランド名   | 学校給食向けツナ取扱製品<br>及び特色                                                              | お問合せ窓口                                                            |
|------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| はごろもフーズ㈱<br>〒424-85<br>静岡県清水市島崎町151                  | シーチキン   | シーチキンフレーク缶詰 T2K/06<br>シーチキンお料理缶フレーク 1KG/10(レトルトパウチ)<br>*ビン長マグロ使用 高級品              | TEL ; 03-3206-7831<br>FAX ; 03-3206-7833<br>(特販部)                 |
| いなば食品㈱<br>〒421-31 静岡県庵原郡<br>由比町北田114-1               | いなば     | DHA入り ツナフレーク缶詰 2K缶<br>ツナ スプレッド 缶詰 2K缶<br>〃 (レトルトパウチ) 1K袋                          | TEL ; 0543-75-3111<br>FAX ; 0543-76-0308                          |
| ㈱ホテイフーズ<br>コーポレーション<br>〒421-32 静岡県庵原郡<br>蒲原町蒲原4-26-6 | HOT E I | ホワイトツナチャンクフレーク(ツナ2K缶,レトルト)<br>ライトツナチャンクフレーク (ツナ2K缶,レトルト)<br>*油漬け,水煮(化学調味料無添加品)を製造 | TEL ; 0543-85-3131<br>FAX ; 0543-88-2081<br>(販売部 2 課)             |
| 清水食品㈱<br>〒424<br>静岡県静岡市栄町1-3<br>(日石鈴与ビル3階)           | S S K   | ホワイトツナフレーク油漬缶詰 T2K/06<br>化学調味料無添加<br>*良質のびん長鰯を使用、フレーク大きめ                          | TEL ; 03-3457-1301<br>FAX ; 03-3457-1321<br>(食材事業部)               |
| 日本水産㈱<br>〒100<br>東京都千代田区大手町<br>2-6-2(日本ビル)           | ニッスイ    | まぐろライトフレーク油漬(レトルト) 1Kg<br>まぐろと油の香ばしさを出すよう加熱殺菌                                     | TEL ; 03-3244-7125<br>FAX ; 03-3244-7102<br>(業務用食品部、業務用<br>食品第一課) |
| 伊藤食品㈱<br>〒424<br>静岡県清水市幸町2-67                        | I T O 印 | まぐろフレークサラダ油漬缶詰<br>(内容量1,705グラム)<br>* ホワイト・ミート                                     | TEL ; 0543-34-2281<br>FAX ; 0543-35-7133                          |
| 国際缶詰㈱<br>〒425<br>静岡県焼津市小川3-6-35                      | 国 際     | 鰹油漬缶詰 フレーク T2K/06<br>(内容量1,705グラム)<br>鰹油漬缶詰 チャンク T2K/06<br>(内容量1,705グラム)          | TEL ; 054-628-2195<br>FAX ; 054-629-5575                          |

# 社団法人 日本冷凍食品協会

## ●事業概要

- 1) 冷凍食品の生産・流通、及び消費に関する調査研究
- 2) 冷凍食品の生産及び流通に関する事業
- 3) 冷凍食品の品質向上に関する指導
- 4) 冷凍食品の消費宣伝
- 5) 冷凍食品の生産・流通、及び消費に関する施策の建議
- 6) 食料品の低温流通の改善に関する事業
- 7) その他

## ●主な取扱商品

冷凍食品（冷凍魚を含む）

## ●学校給食（集団給食）に対する取り組み～現状と今後

〔現状〕

わが国の冷凍食品産業は、業務用冷凍食品、それもとりわけ学校給食向け商品の生産から始まったと言っても過言ではないほど、学校給食とは密接な関係にある。

即ち、1953年にフィッシュスティックが学校給食用食材として開発され、このスティックが爆発的に売れたことがきっかけとなって、その後次々に水産フライや茶わんむしなどの、いわゆる調理冷凍食品が生産されるようになった。1960年には学校給食向けに冷凍のコロッケが開発され、東京・品川の学校に納入されて大きな話題を呼んだ。

この頃から、シューマイ・ギョーザ・ハンバーグ・エビフライなど、今日でも大量に消費されているものが新商品として次々に量産されるようになり、冷凍食品はこうして学校給食を中心に急速に市場を拡大していったのである。

当協会の調査によると、わが国の冷凍食品生産量は平成7年には136.4万トンであり、このうち業務用冷凍食品は100.2万トンで74.2%を占めている。

このように、わが国の冷凍食品は業務用ルート向けに大量に生産されており、これをルート別に見ると、平成3年の協会の調査では学校給食で使用される割合が8.5%となっている。

ホテル・レストラン・病院・工場など、多種、多様な業務用ルートの中にあつて、学校給食はスーパーなどの惣菜ルート（24.8%）に次いで高い比重を占めており、下ごしらえされ、長期保存可能で多様な特性を有する冷凍食品は、今後ますます学校給食に不可欠な食材になるものと思われる。

#### 〔今後〕

時代の変化に対応すべく、食品衛生法の一部改正により、冷凍食品についても、昨年4月1日より製造日付の表示から賞味期限表示への転換が行われ、また、この5月24日からは栄養改善法の一部が改正・施行されることになっており、学校給食に携わるすべての人がこれらの変化に即応して、常に最新の知識を持つことが、今、求められている。

当協会では、栄養面・衛生面・安全性・保存性、表示・『認定証・マーク』の意味、正しい調理・解凍など、冷凍食品に関する正しい知識を栄養士の方々へお伝えし、上手に使用していただくために『業務用冷凍食品ゼミナール』を実施している。

その内容は、

- ・業務用関係者向け冷凍食品普及映画『新鮮・多彩 冷凍食品』の上映
- ・講演『冷凍食品の正しい知識』
- ・業務用冷凍食品新製品展示・試食（冷凍食品メーカー協賛）

などで、70～80名以上の参加が実施条件となっているが、このほか

- ・講演会
- ・冷凍食品調理講習会（協会調理講師のデモのみ、又は参加者の実習）

も行っている。

## ●お問い合わせ

〒103 東京都中央区日本橋小舟町10-6 桂屋第二ビル6階

TEL 03-3667-6671 (代) FAX 03-3669-2117

社団法人 日本冷凍食品協会

協会普及部 宗（そう）、又は鈴木までご連絡下さい。

## 平成7年度 水産物消費改善総合対策事業

### 学校給食対策協議会委員（50音順 敬称略）

|       |                           |
|-------|---------------------------|
| 秋元 秀夫 | 全国給食物資販売協同組合連合会 会長        |
| 今井 章一 | (社)全国まき網漁業協会 専務理事         |
| 大畑 文孝 | 全国水産加工業協同組合連合会 指導部係長      |
| 金田 雅代 | 文部省体育局学校健康教育課 調査官         |
| 國崎 直道 | 女子栄養短期大学 教授               |
| 小出 五郎 | 日本放送協会 解説委員               |
| 小林 町子 | (社)全国学校栄養士協議会 会長          |
| 高坂 道男 | 日本鯖罐詰輸出水産業組合 専務理事         |
| 竹下千恵子 | (社)全国学校栄養士協議会 香川県支部副支部長   |
| 中根 義秋 | 全国蒲鉾水産加工業協同組合連合会 専務理事     |
| 比佐 勤  | (社)日本冷凍食品協会 専務理事          |
| 本間 恵  | 日本鰹漁業協同組合連合会 販売部副調査役      |
| 宮台 信一 | (社)学校給食物資開発流通研究協会 専務理事    |
| 八木澤壽二 | 日本体育・学校健康センター 学校給食部物資課課長  |
| 山内 貞子 | 全国漁業協同組合連合会 中央シーフードセンター所長 |
| 渡辺 光雄 | (社)全国大型いかつり漁業協会 専務理事      |



